YM. Ajahn Chah

Hidup Sesuai Dhamma

GRATIS
Tidak Diperjual-belikan

Penerbit Dian Dharma

Hidup Sesuai Dhamma

PANDUAN HIDUP DALAM BERKESADARAN

Bongkahan daging segar yang melapuk (decline) ini adalah suatu kenyataan. Sang Buddha mengajarkan kita untuk menrenungkan proses perubahan (melapuknya) tubuh dari waktu ke waktu dan menghadapi kenyataan proses alami ini. Kita harus mampu berada dalam keadaan damai dengan tubuh ini dalam kondisi apapun. Sang Buddha mengajarkan bahwa hanya tubuhlah yang boleh terpenjara, tetapi jangan membiarkan pikiran ikut terpenjara.

Nah, sekarang dengan semakin menurunnya fungsi tubuhmu sejalan dengan bertambahnya usia, jangan menolak hal itu, tetapi jangan biarkan pikiranmu ikut mundur. Sang buddha telah mengajarkan bahwa begitulah sifat alami tubuh, tidak ada sifat lainnya. Setelah dilahirkan, menjadi tua, sakit dan akhirnya kita mengalami kematian. Ini adalah suatu kesunyataan mulia yang saat ini sedangkamu saksikan sendiri. Lihatkah tubuhmu dengan kebijaksanaan dan sadarilah hal ini. Jika rumahmu kebanjiran, biarkan banjir itu hanya mengganggu rumahmu, jangan biarkan ia "membanjiri" pikiriranmu. Dan juga bila terjadi kebakaran, jangan biarkan ia membakar hatimu.

Hidup Sesuai Dhamma

Judul
Hidup Sesuai Dhamma
Penerjemah
Kalyani Kumiayi, S.E.
Penulis
Ajahn Chah
Layout & Grafis
Suyoto
eBook
DhammaCitta

Cetakan Pertama October 2006

Ajahn Chah

Ajahn Chah dilahirkan dalam suatu keluarga besar yang tak kurang suatu apa di pedesaan Thailand Timur Laut. Ia ditahbiskan sebagai samanera pada usia muda dan ketika telah mencapai usia dua puluh tahun menjalani *upasampada* sebagai bhikkhu. Sebagai bhikkhu muda, ia mempelajari dasar-dasar Dhamma, Vinaya dan kitab-kitab suci lainnya. Belakangan ia berlatih meditasi lokal yang mengikuti tradisi bertapa di hutan. Ia berkelana untuk beberapa tahun sebagai bhikkhu petapa, tidur di hutan, gua dan tanah kuburan, dan menyempatkan waktu yang tidak berapa lama, tetapi merupakan periode yang mencerahkan, bersama Ajahn Mun, salah seorang guru meditasi Thai yang paling terkenal dan dihormati pada abad ini.

Selama beberapa tahun berkelana dan berlatih, ia diundang untuk mendiami hutan lebat dekat tempat kelahirannya. Hutan ini tidak bertuan, dan dikenal sebagai tempat kobra, macan dan setan bersarang, sehingga seperti katanya, menjadi lokasi yang sempurna bagi seorang bhikkhu hutan. Di sekelilling Ajahn Chah, vihara yang besar terbentuk perlahan-lahan dengan semakin banyaknya bhikkhu dan umat awam yang dating mendengarkan petunjuknya dan tinggal di sana untuk berlatih bersamanya. Sekarang ada lebih dari empat puluh cabang vihara gunung dan hutan di seluruh Thailand dan juga di Inggris dan Australia.

Memasuki Wat Pah Pong seseorang akan segera melihat bhikkhu-bhikkhu yang menimba air dari sumur, dan sebuah tanda di tepi jalan yang berbunyai: “Anda dimohon tenang! Kami sedang mencoba bermeditasi.”

Walaupun meditasi kelompok diselenggarakan dua kali sehari, inti meditasinya adalah kehidupan sehari-hari. Para bhikkhu mengerjakan pekerjaan dengan tangan mereka, mencelup dan menjahit jubah mereka sendiri, membuat sendiri kebanyakan kebutuhan mereka dan menjaga agar bangunan vihara dan pekarangannya tetap bersih. Di sini para bhikkhu hidup dengan sangat sederhana mengikuti janji petapa yang hanya makan satu kali sehari dari mangkuk dana makanan dan membatasi milik serta jubahnya. Terpencar di hutan itu adalah gubuk-gubuk (*kuti-kuti*) untuk tiap bhikkhu, tempat para bhikkhu hidup dan bermeditasi dalam kesendirian, dan tempat mereka berlatih meditasi berjalan di jalan-jalan yang bersih di bawah pohon.

Disiplinnya sangat ketat agar seseorang dapat terbimbing ke dalam kehidupan yang sederhana dan suci dalam masyarakat yang teratur dengan serasi sehingga kebajikan, meditasi dan pengertian dengan terampil dapat dibina berkesinambungan.

Cara mengajar Ajahn Chah yang sederhana, tetapi agung itu, telah membuat orang Barat khususnya tertarik, dan banyak yang telah dating untuk bertapa dan berlatih bersamanya, bahkan beberapa di antaranya mencapai beberapa tahun. Dalam tahun 1975 Wat Pat Nanachat

didirikan dekat Wat Pah Pong sebagai vihara pelatihan khusus untuk orang Barat yang makin banyak berminat untuk menjalani pelatihan dalam biara. Sejak itu banyak siswa Barat yang senior dari Ajahn Chah memulai kerja menyebarluaskan Dhamma ke Barat. Ajahn Chah sendiri pernah dua kali mengunjungi Eropa dan Amerika Utara, dan ia telah mendirikan cabang biara yang berkembang pesat di Sussex, Inggris.

Kebijaksanaan merupakan landasan bagi kehidupan dan keberadaan, dan Ajahn Chah telah berupaya untuk melestarikan cara hidup sederhana para bhikkhu agar orang dapat belajar dan berlatih Dhamma pada masa sekarang.

Cara mengajar sederhana dari Ajahn Chah yang menakjubkan itu dapat memperdayakan. Seringkali hanya setelah seseorang mendengar sesuatu darinya beberapa kali barulah kemudian dengan tiba-tiba batin seseorang menjadi matang dan ajaran itu bahkan menghasilkan makna yang lebih dalam. Keterampilannya dalam cara menyesuaikan penjelasan Dhammanya terhadap pemahaman dan kepekaan pendengarnya, sungguh mengagumkan. Namun di atas kertas kadang-kadang ia nampaknya tidak konsisten atau bahkan bertentangan sendiri! Pada saat demikian para pembaca hendaknya menyadari bahwa kata-katanya itu adalah rekaman dari pengalaman hidup. Dengan cara yang serupa, jika ajarannya sewaktu-waktu berlainan dengan tradisi, hendaknya dicamkan baik-baik dalam pikiran anda bahwa Yang Mulia Ajahn selalu berbicara dari hatinya, dari kedalaman pengalaman meditasinya.

Ajahn Chah (Tan Chao Kun Bodhinyana Mahathera) wafat pada tanggal 16 Januari 1992 dalam usia 73 tahun. Banyak sudah buku-buku karya beliau yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.

Semoga karma baik beliau senantiasa berbuah di alam yang membahagiakan.

ABHINHAPACCAVEKKHANA
(Kerap Kali Direnungkan)

Jara dhammomhi	*Aku akan menderita usia tua.*
Jaram anatito	*Aku belum mengatasi usia tua.*
Byadidhammomhi	*Aku akan menderita penyakit.*
Byadhim anatito	*Aku belum mengatasi penyakit.*
Marana dhammomhi	*Aku akan menderita kematian.*
Maranam anatito	*Aku belum mengatasi kematian.*
Sabbehi me piyehi manapehi Nanabhavo vinabhavo	*Segala milikku, yang kucintai dan menyenangkanku, akan berubah dan terpisah dariku.*
Kammassakomhi	*Aku adalah pemilik karmaku sendiri.*
Kammadayado	*Pewaris karmaku sendiri.*
Kammayoni	*Lahir dari karmaku sendiri.*
Kammabandhu	*Berhubungan dengan karmaku sendiri.*
Kammapatisarano	*Terlindung oleh karmaku sendiri.*
Yam Kammam karissami	*Apapun karma yang kuperbuat.*
Kalyanam va papakam va	*Baik atau Buruk.*
Tassa dayado bhavissami	*Itulah yang akan kuwarisi.*
Evam amhehi abhinham Paccavekkhitabbam.	*Hendaklah ini kerap kita renungkan.*

Daftar Isi

1

Rumah Kita Yang Sebenarnya

1

Rumah Kita Yang Sebenarnya

Khotbah kepada seorang umat menjelang Kematiannya.

Saat ini pusatkan pikiranmu untuk mendengarkan Dhamma dengan seksama dan penuh hormat. Saat saya berbicara, dengarkanlah seakan-akan Sang Buddha sendirilah yang duduk dihadapanmu. Tutuplah matamu dan rilekslah, pusatkan pikiranmu pada satu titik. Dengan rendah hati biarkanlah Tiratana (The Triple Gem), kebijaksanaan, kebenaran dan kemurnian, hadir di hatimu sebagai tanda penghargaan kepada Sang Bhagava yang telah mencapai Penerangan Sempurna.

Saya tidak membawa barang atau materi yang bisa saya berikan, yang ada hanya Dhamma, ajaran dari Sang Buddha. Pertama harus kamu pahami dengan seksama, bahwa setiap ada kelahiran pasti ada kematian, Sang Buddha yang mempunyai banyak jasapun tidak dapat menghindari kematian secara fisik, begitu pula dengan kamu. Kamu harus dapat berpuas hati, harus sudah merasa cukup dapat hidup

bertahun-tahun. Seperti halnya barang-barang rumah tangga yang kalian miliki, pada awalnya barang-barang tersebut bersih dan mengkilat, tetapi setelah dipakai beberapa waktu benda-benda tersebut mulai usang, bahkan ada yang telah pecah, hilang dan yang masih tersisapun tidak seindah dan sebaik ketika masih baru, bahkan ada yang sudah jelek atau rusak wujudnya. Begitulah proses alaminya, demikian pula dengan proses tubuhmu. Tubuh ini secara terus menerus mengalami perubahan sejak dari lahir, tumbuh berkembang menjadi muda belia, lalu melewati masa muda itu sampai saat ini, saat memasuki usia tua. Kamu harus bisa menerima hal ini. Sang Buddha mengatakan segala kondisi, baik kondisi dalam (internal conditions), kondisi tubuh (bodily conditions) ataupun kondisi luar (external conditions), bukanlah DIRI (not self), sifat ***mereka adalah berubah***. Renungkanlah kebenaran ini dengan jelas.

Bongkahan daging segar yang melapuk (decline) ini adalah suatu kenyataan. Sang Buddha mengajarkan kita untuk merenungkan proses perubahan (melapuknya) tubuh dari waktu ke waktu dan menghadapi kenyataan proses alami ini. Kita harus mampu berada dalam keadaan damai dengan tubuh ini dalam kondisi apapun. ***Sang Buddha mengajarkan bahwa hanya tubuhlah yang boleh terpenjara, tetapi jangan membiarkan pikiran ikut terpenjara.***

Nah, sekarang dengan semakin menurunnya fungsi tubuhmu sejalan dengan bertambahnya usia, jangan menolak hal itu, tetapi jangan biarkan pikiranmu ikut mundur. Tetap jagalah agar pikiran itu terpisah, berilah energi pada

pikiranmu dengan cara melihat kebenaran dalam segala sesuatunya seperti apa adanya. Sang Buddha telah mengajarkan bahwa begitulah sifat alami tubuh, tidak ada sifat lainnya. Setelah dilahirkan, menjadi tua, sakit dan akhirnya kita mengalami kematian. Ini adalah suatu kesunyataan mulia yang saat ini sedang kamu saksikan sendiri. Lihatlah tubuhmu dengan kebijaksanaan dan sadarilah hal ini.

Jika rumahmu kebanjiran, biarkan banjir itu hanya mengganggu rumahmu, jangan biarkan ia "membanjiri" pikiranmu. Dan juga bila terjadi kebakaran, jangan biarkan ia membakar hatimu. Biarkanlah rumahmu saja yang telah terbakar, yaitu tubuh luarmu saja yang menurun tetapi bukan hatimu. Saat ini sudah tiba masanya untuk melepaskan segala macam kemelekatan.

Kamu sudah hidup cukup lama; matamu sudah melihat banyak warna dan bentuk, telingamu telah mendengar berbagai macam bunyi dan kamu sudah memiliki berbagai macam pengalaman hidup. Dan itulah kenyataannya, hanya pengalaman, kamu telah makan makanan yang lezat dan semua rasa enak tersebut hanyalah rasa enak saja, tidak lebih. Rasa yang tidak enak hanyalah rasa tidak enak, itu saja. Jika mata ini melihat bentuk yang bagus hanyalah bentuk yang bagus, dan bentuk yang jelek hanyalah bentuk yang jelek. Telinga ini mendengar suara yang merdu, dan hanya itu saja. Suara yang sumbang juga hanya suara yang sumbang, tidak lebih.

Sang Buddha mengatakan bahwa kaya atau miskin, tua atau muda, manusia atau binatang, tidak ada satu makhlukpun yang dapat berada dalam satu keadaan tertentu terlalu lama. Semua mengalami perubahan dan penyusutan. Ini adalah kenyataan hidup yang tidak dapat kita hindari dengan cara apapun. ***Sang Buddha mengatakan bahwa yang harus kita lakukan adalah merenungkan tubuh dan pikiran untuk melihat tidak adanya konsep DIRI, bahwa tidak ada istilah "Milikmu" maupun "Milikku".*** Semuanya hanyalah kebenaran yang sementara saja. Sama halnya dengan rumah ini, ia hanyalah secara nominal milikmu. Kamu tidak dapat membawanya bersamamu setiap saat. Hal yang sama berlaku bagi kekayaan, atau keluargamu: mereka adalah milikmu hanya dalam nama, mereka tidak benar-benar milikmu, mereka adalah milik alam.

Kenyataan ini tidak hanya berlaku untukmu, setiap orang berada dalam posisi yang sama, bahkan terhadap Sang Buddha dan murid-murid Beliau yang telah mencapai penerangan. Perbedaannya hanya pada cara penerimaan saja, Beliau menerima segala sesuatu seperti ada adanya.

Sang Buddha mengajarkan kita untuk menyelidiki dan merenungkan tubuh ini mulai dari telapak kaki sampai ujung rambut dan kembali lagi ke kaki. Cobalah lihat tubuh! Apa saja yang kamu lihat? Apakah pada dasarnya ada yang bersih? Dapatkah kamu menemukan suatu inti yang kekal? Sang Buddha menjelaskan bahwa tubuh ini bukanlah milik kita. Seluruh tubuh selalu mengalami kelapukan, itu adalah hal yang alami, tubuh kitapun mengalami hal seperti itu, karena

semua fenomena yang terkondisi akan mengalami perubahan. Jadi berdasarkan apakah kamu merasa memiliki tubuhmu ini?

Pada dasarnya tidak ada apapun yang salah dengan tubuh kita, bukan tubuh yang menyebabkan penderitaan, tetapi pikiran yang salahlah yang menyebabkan penderitaan. Pada saat kamu melihat segala sesuatunya dengan cara dan pandangan yang salah, maka timbullah kebingungan, timbullah kegelapan.

Air mengalir dari tempat yang tinggi ke tempat yang rendah, hal itu adalah sifat air. Jika seseorang berdiri di sisi sungai dan menginginkan aliran untuk menuju tempat yang tinggi, ia adalah orang bodoh. Kemanapun orang yang mempunyai pola pikir seperti itu pergi, ia tidak akan pernah mendapatkan kedamaian, ia akan menderita karena pandangannya yang salah, pikiran yang melawan arus. Bila ia mempunyai pandangan yang benar, ia akan mampu melihat bahwa air pasti mengalir dari tempat yang lebih tinggi ke tempat yang rendah. Itu adalah hal yang tidak dapat terhindarkan dan bila orang tersebut belum mampu melihat hal ini, ia akan selalu frustasi dan bingung.

Air pasti mengalir ke bawah, sama dengan tubuh kalian. Setelah melewati masa muda tubuhmu akan mengalami penuaan dan menuju kematian. Jangan mencoba untuk mengharapkan yang sebaliknya. Hal ini bukanlah sesuatu yang dapat diubah. Sang Buddha **menghimbau** agar kita melihat segala sesuatunya seperti apa adanya dan kemudian

melepaskan kemelekatan kita, ambillah pelepasan ini sebagai perlindunganmu.

Tetaplah bermeditasi meskipun kamu merasa lelah dan frustasi. Biarkan pikiranmu berjalan seirama dengan nafasmu. Tariklah nafas panjang beberapa kali dan kemudian kembalikan konsentrasimu pada nafasmu lagi, dengan melafalkan kata-kata Bud-dho, buatlah latihan ini menjadi kebiasaan. Semakin kamu lelah, perkuat dan perhalus perhatianmu sehingga kamu dapat merasakan segala macam sensasi sakit yang timbul. Ketika kamu mulai merasa sangat letih, tahanlah nafasmu dan perhati-kan nafas yang tertahan itu, lalu biarkanlah pikiranmu terfokus dengan sendirinya; kemudian kembalilah bernafas normal. Tetaplah mengulang kata-kata Bud-dho, Bud-dho.

Lepaskanlah segala sesuatu diluar dirimu, jangan berpikir tentang anak-anak ataupun saudaramu, jangan berpikir tentang apapun, lepaskan. Biarkanlah pikiran terpusat pada satu titik dan biarkanlah titik itu menyatu dengan tarikan nafasmu. Biarkanlah nafas menjadi obyek, berkonsentrasilah sampai pikiran menjadi bertambah halus, sampai bentuk-bentuk pikiran tidak mengganggu lagi dan terdapat kejernihan yang dalam serta terjaga (wakefulness). Dengan demikian setiap rasa sakit yang timbul akan dapat hilang sesuai dengan masanya.

Pada dasarnya kita harus melihat pernafasan sebagai seorang saudara yang datang berkunjung, ketika mereka pulang kita mengantar mereka ke depan pintu dan menanti

sampai mereka hilang dari pandangan kemudian kita masuk ke dalam. Kita mengamati pernafasan dengan cara yang sama, jika nafas itu berat kita tahu bahwa itu berat dan.bila nafas itu halus kitapun akan tahu. Kita mengikuti saja jalannya nafas sambil sekaligus membangunkan pikiran kita, pada akhirnya nafas itu akan menghilang dan yang tertinggal hanya kewaspadaan.

Lepaskanlah semuanya kecuali pengertian, jangan terbodohi oleh suara atau bayangan yang mungkin timbul selama meditasi. Letakkanlah semuanya, jangan terikat pada apapun menyatulah dengan kewaspadaan, jangan khawatir tentang masa yang akan datang atau yang telah berlalu. Tetaplah tenang dan kamu akan mencapai suatu tempat dimana tidak ada kemajuan, kemunduran dan perhentian, tidak ada sesuatupun untuk dilekati dan diingini. Mengapa? Karena disitu tidak ada lagi konsep diri, tidak ada apapun. Sang Buddha mengajarkan kita untuk membuat diri kita seperti itu, untuk tidak membawa apapun kemana-mana... sudah cukup untuk mengetahui, dan setelah tahu, melepaskan segala sesuatunya.

Menyadari Dhamma, jalan untuk menuju kebebasan dari lingkaran kelahiran atau kehidupan dan kematian, tugas pribadi kita masing-masing. Tetaplah berusaha untuk melepas kemelekatan-kemelekatan, kekeliruan-kekeliruan dan mengertilah akan ajaran-Nya, bersungguh-sungguh dalam perenunganmu. Jangan khawatir tentang keluargamu, toh mereka sama seperti kamu, di masa yang akan datang mereka akan menjadi seperti kamu pula. Tidak ada seorangpun di

dunia yang dapat menghindari hal ini. Sang Buddha mengajarkan kepada kita untuk meletakkan hal-hal yang tidak benar-benar mempunyai inti yang kekal. Jika kamu mau meletakkan segalanya kamu akan dapat melihat kesunyataan, jika tidak mau, kamu tidak akan dapat melihat kesunyataan, begitulah adanya. Dan hal ini berlaku sama bagi siapa-pun di dunia ini, jadi jangan berpegang pada apapun juga sekalipun pada saat kamu berpikir.

Tentunya baik jika kamu berpikir secara bijak, jangan berpikir secara serampangan. Jika kalian memikirkan anak-anakmu, pikirkan mereka dengan kebijaksanaan, kemanapun pikiran berada, berpikirlah dengan bijaksana, waspadalah dengan sifat alami. ***Cara untuk mengetahui tentang segala sesuatu secara bijaksana adalah dengan melepaskan dan tidak menderita karenanya.***

Pikiran menjadi tenang, gembira dan damai, pikiran berpaling dari gangguan dan tidak terpecah, yang dapat kamu amati untuk membantu dan mendukungmu adalah nafasmu. Ini adalah tugas yang harus kamu kerjakan sendiri, bukan oleh orang lain. Biarkanlah orang lain mengerjakan tugas mereka sendiri, kamu punya tugas dan tanggung jawab sendiri, pelepasan ini akan membuatmu tenang. Tanggung jawabmu saat ini adalah untuk memfokuskan pikiranmu dan membuatnya damai. Tinggalkan yang lain pada orang lain, bentuk, suara, aroma, rasa... serahkanlah segala macam hal itu pada orang lain. Tinggalkan segalanya di belakangmu dan lakukan pekerjaanmu sendiri, penuhilah tanggung jawabmu. Pada apapun yang muncul dipikiranmu, baik yang berupa

ketakutan akan kesakitan, ketakutan akan.kematian, kecemasan tentang orang lain atau apapun, katakan: “Jangan ganggu aku, kamu tidak lagi jadi perhatianku.” Tetaplah katakan hal itu saat Dhamma-Dhamma itu timbul.

Apa arti kata Dhamma itu? Segalanya adalah Dhamma, tidak ada sesuatupun yang bukan Dhamma. Dan bagaimana mengenai “dunia”? Dunia adalah suatu tahapan mental yang menggerakkan kamu pada saat ini. “Apa yang akan mereka lakukan? Bila saya pergi, siapa yang akan menjaga mereka? Bagaimana mereka akan bisa mengatasi segala sesuatunya?” Inilah “dunia”. Bahkan timbulnya rasa takut yang sangat kecilpun tentang sakit atau kematian adalah “dunia”. Buanglah dunia itu! Dunia ada sebagaimana adanya. Jika kamu mengijinkannya mendominasi dirimu, ia menjadi tidak jelas. Apapun yang timbul dalam pikiran, katakanlah “Ini semua bukan urusanku. Ini adalah sesuatu yang tidak kekal dan tidak memuaskan, sera bukan diri”.

Berpikirlah, hidup tanpa kebijaksanaan hanya akan menyengsarakan dirimu sendiri, tetapi berpikir untuk mati dengan segera atau dengan cepatpun tidak tepat. Itupun penderitaan, kondisi bukan milik kita, ia mengikuti proses alaminya sendiri. Tidak ada yang dapat kamu lakukan dengan tubuhmu sehubungan dengan proses alami, memang untuk sementara kamu dapat mempercantiknya.

Mereka yang masih gadis-gadis umumnya mewarnai bibirnya dan membiarkan kukunya panjang, tetapi saat usia tua datang, semua ada dalam keadaan yang sama. Begitulah

tubuh ini, kamu tidak dapat membuatnya lain, ***yang dapat kamu tingkatkan dan percantik adalah pikiranmu.***

Siapa saja dapat nnembangun rumah dari kayu dan batu bata, tetapi Sang Buddha mengajarkan bahwa rumah semacam itu bukanlah rumah yang sebenarnya, hanya secara materil ia milik kita. Ia adalah rumah di dalam dunia ini dan karenanya iapun mengikuti proses alami. Rumah kita yang sesungguhnya adalah ketenangan batin. Sebuah rumah di luar diri kita memang bisa indah dan mahal tetapi ia tidaklah begitu damai, ada kekhawatiran, ada kecemasan dan sebagainya. Jadi kita katakan: itu bukan benar-benar rumah kita, ia ada diluar kita. Cepat atau lambat kita harus melepaskannya. Itu bukan-lah rumah yang dapat kita tinggali secara permanen karena bukan betul-betul milik kita, itu adalah milik dunia. Begitu juga dengan tubuh kita, kita menganggapnya “aku” atau “milikku”, tetapi sebenarnya sama sekali bukan demikian. Itu adalah salah satu bentuk rumah duniawi. Tubuhmu telah mengikuti proses alami mulai dari kelahiran, sampai saat ini tua dan sakit-sakitan, dan kamu tidak dapat melarangnya agar tidak begitu, demikianlah adanya. Menginginkannya menjadi lain adalah sama bodohnya seperti menginginkan itik menjadi ayam. Ketika kamu melihat bahwa hal tersebut adalah tidak mungkin, **kamu akan mendapat keberanian dan kekuatan.** Bagaimanapun inginnya kamu supaya tubuh ini awet, itu tidak akan bisa.

Sang Buddha bersabda:

Anicca vata sankhara, Uppada vaya dhammino, Uppajjitva nirujjhan’ti. Tesam vupasamo sukho

Artinya:

Segala yang terbentuk tidak kekal adanya, bersifat timbul dan tenggelam, setelah timbul akan hancur dan lenyap, bahagia timbul setelah gelisah lenyap.

Sankhara adalah tidak kekal dan tidak stabil. Setelah datang sebagai sesuatu (being) kemudian lenyap, setelah timbul kemudian menghilang. Tetapi orang menginginkannya untuk abadi. Ini adalah suatu kebodohan. Lihatlah nafas, sesaat masuk, kemudian keluar, begitulah memang seharusnya. Nafas yang masuk dan keluar harus bergantian, harus ada perubahan, kondisi itu timbul melalui perubahan, kamu tidak dapat menghalanginya. Pikirkan: Dapatkah kamu menarik nafas tanpa menghembuskannya keluar? Kita. ingin segala sesuatunya tetap tetapi tidak bisa begitu, itu tidak mungkin. Sekali nafas itu masuk, ia harus keluar. Dan setelah keluar toh mereka masuk lagi, alami bukan? Setelah dilahirkan, kita menjadi dewasa, tua, sakit dan kemudian mati, hal ini sepenuhnya alami dan normal. Karena kondisi telah melakukan tugasnya, sebagaimana nafas yang masuk dan keluar bergantian, demikianlah manusia masih sampai saat ini.

Segera setelah kita dilahirkan, kita membawa kematian. Kelahiran dan kematian kita adalah satu hal. Seperti pohon, ketika ada akar maka akan ada cabang, dan saat ada cabang maka akar harus ada. Kalian tidak bisa hanya menginginkan satu sisi saja.

Agak lucu bila kita lihat bagaimana sedih dan berdukanya seseorang pada saat ada kematian, dan bagaimana bahagia dan senangnya mereka pada saat ada kelahiran. Itu semua hanyalah salah pandangan, tidak melihat ini dengan jelas. Saya rasa kalau kalian benar-benar ingin menangis, saharusnya kalian lakukan hal itu pada saat datangnya kelahiran. Kelahiran adalah kematian, kematian adalah kelahiran, cabang adalah akar, dan akar adalah cabang. Jika kamu harus menangis, menangis pada akarnya, menangislah pada kelahiran. Lihatlah denan cermat: jika tidak ada kelahiran, tidak akan ada kematian, dapatkah kalian mengerti hal ini?

Jangan terlalu khawatir tentang segala sesuatunya, pikirlah "Ya inilah adanya". Ini adalah tugasmu, kewajibanmu, saat ini tidak ada seorangpun yang dapat menolongmu. Tidak ada yang bisa dilakukan, baik oleh sanak-saudara ataupun harta-kekayaanmu, yang dapat menolongmu hanyalah kesadaran yang jernih dan perbuatan baikmu.

Jadi jangan ragu-ragu, lepaskanlah-buanglah semua-nya. Sekalipun tidak kau lepaskan, semuanya toh telah mulai meninggalkanmu, dapatkah kau lihat itu, bagaimana bagian-bagian tubuhmu mulai lepas? Lihatlah rambutmu, ketika kamu masih muda rambut itu begitu lebat dan hitam, sekarang mulai rontok, mulai pergi. Penglihatanmu dulunya jelas dan kuat, tetapi sekarang mulai melemah. Saat organ-organ tubuhmu sudah sampai waktunya, semuanya akan pergi, karena tubuh itu bukan rumah mereka. Ketika kamu masih kecil, gigi kalian masih sehat dan kuat. Tetapi sekarang

sudah goyah, atau bahkan kalian telah menggunakan gigi palsu. Mata, hidung, telinga, lidah kalian semuanya mencoba untuk pergi karena tubuh itu bukan rumah mereka. Karena terkena kondisi, ***kamu tidak dapat membuat sesuatu itu tidak berubah. Kamu hanya bisa tinggal sementara dan pada saatnya harus pergi.***

Jadi kamu tidak perlu khawatir mengenai apapun karena tubuh ini bukanlah rumahmu yang sesungguhnya, ia hanyalah tempat tinggal sementara. Setelah datang di dunia ini maka kamu harus merenungkan tentang proses alaminya. Segalanya yang ada disiapkan untuk lenyap, lihatlah tubuhmu apakah masih ada yang memiliki wujud asli? Apakah kulitmu masih sama seperti dahulu? Demikian pula rambutmu, apakah masih sama? Tidak sama lagi, bukan? Kemanakah perginya? Inilah hukum alam, begitulah adanya. Di dunia ini tidak ada satupun yang bisa dijadikan pegangan, dunia ini adalah lingkaran penderitaan, kesulitan dan sakit yang tidak ada akhirnya. Tidak ada kedamaian.

Pada saat kita tidak memiliki rumah yang sesungguhnya, kita seperti pengembara yang berada di jalanan, pergi kesana kemari, berhenti sementara, untuk kemudian berjalan kembali. Sebelum dapat kembali ke rumah kita yang sesungguhnya, kita akan merasa tidak nyaman, seperti seorang penduduk desa yang meninggalkan desanya. Hanya jika ia telah sampai kembali ke desa asalnyalah maka ia dapat santai dan berada dalam kedamaian.

Tidak ada satu tempatpun di dunia ini dimana kita dapat menemukan kedamaian, yang miskin maupun yang kaya sama-sama tidak mempunyai kedamaian; mereka yang sudah dewasa dan masih kecil juga sama-sama tidak menemukan kedamaian; yang berpendidikan tinggi maupun rendah juga tidak mempunyai kedamaian. Tidak ada kedamaian di dunia ini, begitulah sifat alaminya. Mereka yang miskin menderita, begitu juga yang kaya. Anak-anak, orang dewasa, tua dan muda... semuanya menderita. Menderita karena kemudaannya, menderita karena sudah tuanya, menderita karena kayanya, menderita karena miskinnya... semua tidak lain hanyalah penderitaan.

Jika kamu merenungkannya sedemikian rupa, kamu akan melihat anicca - ketidakkekalan, dan dukkha - ketidakpuasan. Kenapa hal-hal itu tidak kekal dan tidak memuaskan? Karena semuanya itu adalah anatta – bukan diri.

Baik badanmu yang tergeletak dan menderita sakit, maupun pikiranmu yang sadar akan kesakitanmu, semuanya adalah Dhamma. Yang tidak berbentuk: pikiran, perasaan dan persepsi, disebut NamaDhamma. Yang merasakan sakit, disebut RupaDhamma. Yang berwujud adalah Dhamma, yang tidak berwujudpun adalah Dhamma. Jadi kita hidup bersama Dhamma-Dhamma, berada di dalam Dhamma, dan kita sendiri adalah Dhamma. Dalam kesunyataan tidak ada konsep diri yang dapat ditemukan. Yang ada hanya Dhamma yang terus menerus muncul dan lenyap sesuai dengan sifatnya. Setiap saat kita mengalami kelahiran dan kematian, beginilah adanya.

Ketika kita berpikir tentang Sang Buddha, menyadari kebenaran sabda Beliau, kita merasa betapa patutnya Beliau menerima penghormatan dan sanjungan. Kapanpun kita melihat kebenaran dari sesuatu, kita melihat Ajaran Beliau, sekalipun jika kita belum pernah benar-benar mempraktekkan Dhamma. Tetapi sekalipun kita sudah mempunyai pengetahuan tentang ajaran Sang Buddha, telah mempelajarinya dan mempraktekkannya, selama kita masih belum mampu melihat kebenaran ini, berarti kita masih tuna wisma.

Pahamilah hal ini: Semua, orang, semua makhluk, semuanya dipersiapkan untuk pergi. Setelah hidup sesuai masanya, suatu makhluk harus terus melanjutkan perjalanannya. Kaya, miskin, tua, muda, semua harus mengalami perubahan ini.

Bila menyadari bahwa begitulah dunia ini, kamu akan merasa bahwa dunia adalah tempat yang melelahkan. Bila kamu melihat bahwa tidak ada sesuatupun yang nyata dan berisi (substansial) untuk dapat dijadikan pegangan, kamu akan merasa lelah dan tidak terpesona. Menjadi tidak terpesona bukan berarti kamu melawan, karnea pikiran tetap jernih. Ia melihat bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengganti keadaan-keadaan tersebut, begitulah dunia ini. Dengan pengertian semacam ini kamu dapat melepaskan kemelekatan, melepaskan dengan tidak merasa bahagia ataupun sedih, melainkan dengan kebijaksanaan yang damai

karena telah melihat kondisi yang berubah ini. **Anicca vata sankhara** - semua yang terkondisi adalah tidak kekal.

Secara singkatnya, jika kita benar-benar melihat kondisi yang tidak kekal itu, kita akan melihat kekekalan. Ia permanen atau tetap dalam pengertian bahwa kondisi tersebut selalu berubah dan hal ini tidak dapat diubah. Ini adalah sesuatu yang permanen, yang dimiliki oleh makhluk hidup. Ada perubahan yang terus menerus, dari masa kecil sampai usia lanjut, dan ketidakkekalan tersebut, yaitu kecenderungan untuk berubah, adalah permanen. Jika kamu bisa melihat hal ini maka hatimu akan tenang. Bukan hanya kamu yang harus mengalami hal ini, tetapi semua orang. Bila kamu mempertimbang-kan hal-hal itu sedemikian rupa, kamu akan melihatnya sebagai sesuatu yang melelahkan. Lalu ketidakbahagiaan akan timbul. Kesukaanmu terhadap kenikmatan duniawi akan hilang. Akan kamu lihat bahwa jika kekayaanmu banyak maka kamu juga harus meninggalkan banyak nantinya. Jika kekayaanmu hanya sedikit, kamu juga hanya akan meninggalkan sedikit. Kekayaan hanyalah kekayaan, umur panjang hanyalah umur panjang… tidak ada istimewanya.

Yang penting, kita harus melakukan apa yang disabdakan oleh Sang Buddha: membangun rumah kita, membangun seperti metode yang baru saja saya jelaskan. Bangunlah rumahmu sendiri, lepaskanlah kekotoran-kekotoran batin, lepaskanlah segalanya sampai pikiran mencapai kedamaian yang tidak membutuhkan kemajuan, bebas dari kemunduran dan bebas dari kebodohan. Kesenangan bukanlah rumahmu,

kesedihan bukanlah rumahmu. Baik senang maupun susah, semuanya akan menyurut dan lenyap.

Guru besar kita melihat bahwa semua kondisi tidaklah kekal dan karena itu Beliau mengajarkan pada kita untuk melepaskan kemelekatan kita. Ketika kita sampai pada akhir hidup, toh tidak ada yang dapat kita bawa bersama kita. Jadi tidakkah akan lebih baik untuk melepaskannya sekarang? Semua itu hanyalah beban berat bagi kita, kenapa tidak kita buang saja sekarang? Mengapa bersusah payah membawa kesana kemari? Lepaskan, santailah dan biarkan sanak saudaramu merawatmu.

Mereka yang merawat yang sakit menanam jasa kebajikan dan berusaha menunjang untuk menuju jalan kesucian, pasien yang memberikan kesempatan bagi yang lain untuk merawat seharusnya tidak mempersulit mereka. Jika ada rasa sakit atau ada masalah dll, beritahukanlah pada mereka, dan teruslah menjaga agar pikiranmu tetap fokus terjaga.

Seseorang yang merawat orang tua mereka harus mengisi pikirannya dengan cinta kasih dan kehangatan, serta tidak tergoda oleh perlawanan. Ini adalah merupakan saat dimana kalian dapat membalas budi pada mereka. Sejak lahir sampai masa kanak-kanak, juga semasa tumbuh dewasa, kalian selalu tergantung pada orang tuamu. Bahwasanya kalian bisa berada disini saat ini adalah karena kedua orang tuamu telah banyak membantumu dengan berbagai cara, kalian banyak berhutang jasa pada mereka.

Jadi hari ini, kalian semua anak-anak dan sanak saudara berkumpul bersama disini. Amatilah bagaimana ibu kalian telah menjadi anak kalian. Sebelumnya kalianlah anak-anaknya, sekarang dia yang menjadi anakmu. Dia telah menjadi tua dan semakin tua sampai kembali ia menjadi anak lagi. Ingatannya telah melemah, penglihatannya sudah tidak begitu jelas lagi, demikian pula dengan pendengarannya. Terkadang ia meracau dalam berkata-kata, jangan biarkan pikiran kalian semua menjadi susah karenanya, dan kalian yang merawat harus tahu pula bagaimana untuk melepas, jangan berpegang pada segala sesuatu, biarkan semua berjalan menurut caranya sendiri.

Ketika seorang anak tidak patuh, terkadang orang tuanya harus membiarkannya saja agar tidak ada pertengkaran, sekarang ibumu sama seperti anak kecil itu, ingatan dan persepsinya sudah melemah. Terkadang ia memutarbalikkan namamu atau ia memintamu untuk mengambil gelas, padahal yang diinginkan adalah piring. Ini adalah hal yang wajar, jangan biarkan itu menjengkelkanmu.

Biarlah pasien mengingat dalam pikirannya kebaikan orang-orang yang merawatnya dengan penuh kesabaran dan ketelatenan. Lapangkanlah hatimu, jangan biarkan pikiran menjadi ikut tercabik dan bingung.

Khusus untuk pasien, jangan membuat keadaan menjadi sulit bagi mereka yang merawatmu. Biarlah mereka yang

merawat mengisi pikiran mereka dengan nilai-nilai luhur dan kebaikan.

Bagi yang merawat jangan menolak sisi yang tidak menyenangkan dalam pekerjaanmu, misalnya: membersihkan lendir, air seni dan kotoran. Lakukanlah yang terbaik, semua anggota keluarga berusahalah saling membantu, ia adalah satu-satunya ibumu, dia memberikan kehidupan bagimu, dia telah menjadi guru, dokter dan perawat bagimu dia telah menjadi segalanya untukmu. la telah membesarkanmu, membagi kekayaannya denganmu dan menjadikanmu ahli waris adalah kebajikan-kebajikan yang mulia dari orang tua. Itulah sebabnya Sang Buddha mengajarkan kita tentang katannu dan katavedi, mengetahui hutang-hutang jasa kita dan mencoba untuk membalasnya. Dua dhamma ini saling melengkapi. Jika orang tua kita sedang dalam kesulitan atau tidak sehat, kita harus mencoba semampu kita untuk membantu mereka. Inilah katannu clan katavedi, nilai-nilai luhur yang menopang dunia. Ini mencegah keluarga dari perpecahan dan membuat mereka stabil dan harmoni.

Hari ini saya telah memberikan Dhamma pada orang sakit, saya memberikan pada kalian Dhamma yang tahan lama, yang tidak dapat usang dan lapuk. Setelah kamu menerimanya, kamu dapat meneruskannya pada siapa pun, toh Dhamma itu tidak akan berkurang, itulah sifat Kebenaran.

Saya merasa bahagia telah memberikan Dhamma untuk kalian dan saya harap Dhamma akan memberikan kamu kekuatan untuk mengatasi rasa sakitmu.

2

Mengapa Kita Disini?

2

Mengapa Kita Disini?

Pada retret musim penghujan ini saya tidak mempunyai banyak tenaga. Saya sedang tidak sehat, karena itulah saya datang ke gunung ini untuk menghirup udara segar. Banyak orang datang berkunjung tetapi saya tidak bisa bercakap-cakap dengan mereka seperti biasanya, karena suara saya sudah habis dan bahkan bernafas pun sudah mulai berat. Kalian semua dapat menganggap bahwa sudah merupakan berkat kalau kalian masih dapat melihat badan ini teronggok disini. Ini sudah merupakan berkat tersendiri, segera kalian tidak akan bisa melihatnya lagi. Nafas akan berhenti suarapun tidak akan terdengar lagi. Itu semua akan pergi sejalan dengan faktor-faktor penunjangnya, sama halnya dengan semua hal yang terdiri dari perpaduan. Sang Buddha menyebut peristiwa ini **khaya vayam,** pelapukan dan perpecahan (dissolution) dari semua fenomena yang terkondisi.

Bagaimana mereka melapuk (decline)? Bayangkan ada sebongkah es, pada mulanya es itu berasal dari air... setelah dibekukan jadilah sebongkah es tetapi tidak terlalu lama

kemudian es itu mencair. Ambil sebongkah es yang katakanlah sebesar kopor, dan letakkan di bawah sinar matahari, kamu akan bisa melihat es itu mencair hampir sama dengan apa yang terjadi pada tubuh ini. Es itu akan mencair dengan perlahan, dalam waktu yang tidak terlalu lama yang terlihat hanyalah air, inilah yang disebut **khaya vayam**, hal ini terjadi sejak awal. Ketika dilahirkan kita membawa sifat seperti ini dan tidak dapat dihindari, pada waktu lahir kitapun membawa sekaligus ketuaan, sakit dan kematian. Inilah yang dimaksud kaya vayam; pelapukan dan peleburan dari semua hal yang terdiri dari perpaduan. Kita semua yang duduk disini, para bhikkhu, orang awam tanpa kecuali adalah "bongkah-bongkah yang siap hancur". Saat ini bongkah tersebut masih keras, sama seperti bongkah es, dimulai sebagai air, menjadi es sebentar dan kemudian mencair lagi. Dapatkah kamu melihat proses ini dalam dirimu sendiri? Lihatlah tubuh ini, ia bertambah tua setiap hari... rambut, kuku... semua bertambah tua.

Pada awalnya kalian tidak seperti ini, bukan? Dahulu kalian menjadi anak-anak, kini kalian telah tumbuh dan menjadi dewasa, setelah dewasa kondisi akan menuju pada ketuaan dan akan terus menurun, mengikuti hukum alam. Badan ini "mencair" seperti halnya bongkahan es dan segera semuanya akan hilang, semua tubuh tersusun dari empat komponen: tanah, air, angin dan api. Tubuh adalah perpaduan dari tanah, air, api dan angin yang kemudian kita sebut 'seseorang'. Kita menjadi jatuh cinta padanya dan menyebutnya laki-laki atau perempuan, memberinya nama; Tuan, Nyonya, sehingga kita lebih mudah mengidentifikasi

mereka. Tapi sebenarnya tidak ada siapapun disana, yang ada adalah tanah, air, api dan angin. Ketika semua unsur itu tergabung menjadi satu kita sebutlah "seseorang". Bila kita mau benar-benar melihat, kita akan menyadari bahwa tidak ada siapa-siapa disitu.

Bagian tubuh yang padat: daging, kulit, tulang dsb, itulah yang disebut elemen tanah. Aspek-aspek yang cair adalah elemen air. Bagian yang hangat adalah elemen api, sementara udara yang beredar dalam tubuh adalah elemen angin.

Di Wat Ba Pong kami mempunyai tubuh yang bukan perempuan ataupun bukan lelaki, berupa kerangka yang tergantung di ruang utama. Melihat kerangka itu kalian tidak akan mendapatkan bayangan tentang jenis kelaminnya, orang saling bertanya tentang jenis kelaminnya dan mereka tidak mendapatkan jawabannya. Yang dapat mereka lakukan hanyalah menatapnya, hanyalah kerangka, semua kulit dan daging sudah tidak ada. Beberapa orang pergi ke Wat Ba Pong, memasuki ruang utama, melihat kerangka itu... dan segera saja berlari keluar, kembali secepatnya! Mereka" tidak tahan melihatnya, mereka ketakutan, takut akan kerangka itu.

Saya membayangkan orang-orang tersebut pasti belum pernah melihat diri mereka sendiri. Takut akan kerangka? Mereka tidak pernah merefleksikan nilai dari kerangka. Untuk bisa sampai ke Vihara mereka harus berjalan kaki atau naik mobil... jika mereka tidak mempunyai tulang bagaimana mereka akan bisa berjalan? Kenyataannya mereka dapat sampai ke Wat Ba Pong, memasuki ruang utama, melihat

kerangka dan lari terbirit-birit keluar. Mereka belum pernah melihat hal seperti ini sebelumnya, mereka dilahirkan bersama kerangka tetapi belum pernah melihatnya. Adalah suatu keberuntungan bila mereka dapat melihatnya sekarang, bahkan orang-orang tuapun ketakutan melihat kerangka... sebenarnya, apa sih yang diributkan? Ini menunjukkan ketidaktahuan seseorang pada dirinya sendiri. Mungkin setelah itu mereka pulang ke rumah masing-masing dan masih tidak dapat tidur untuk beberapa hari... akan tetapi sebenarnya mereka tidur dengan sebuah kerangka! Mereka berpakaian bersamanya, makan bersamanya, melakukan segala macam aktivitas dengannya... tetapi mereka takut.

Ini menunjukkan betapa asingnya seseorang terhadap dirinya sendiri. Betapa menyedihkan! Mereka selalu mengamati keluar; pada pepohonan, pada orang lain, pada obyek-obyek external, mengomentari "yang ini terlalu besar", "yang itu kecil", "itu pendek", "itu panjang". Mereka begitu sibuknya sampai-sampai mereka tidak pernah melihat pada dirinya sendiri. Secara jujur, manusia itu menyedihkan, mereka tidak mempunyai tempat berlindung.

Pada upacara pentabhisan samanera, para peserta harus mempelajari lima tema dasar meditasi: **khesa**-rambut kepala, **loma**-rambut badan, **nakha**-kuku, **danta**-gigi, **taco**-kulit. Beberapa murid dan orang-orang terpelajar mengatakan pada dirinya sendiri ketika mereka mendengar bagian ini pada upacara ordinansi... "Apa sih yang diajarkan oleh Guru? Mengajarkan tentang rambut yang sudah kita punyai bertahun-tahun. Dia tidak harus mengajarkan kami hal ini, kami sudah

tahu. Mengapa repot-repot mengajarkan hal yang sudah kami ketahui?"

Orang yang takabur seperti itu mengira bahwa mereka telah dapat melihat rambut. Saya katakan kepada mereka bahwa ketika saya mengatakan "melihat rambut", itu berarti melihat rambut sebagaimana adanya. Lihatlah rambut tubuh seperti adanya, lihat kuku, gigi dan kulit sebagaimana adanya. Itulah yang saya sebut "melihat" bukannya melihat secara permukaan, tetapi melihat sesuai dengan yang sesungguhnya. Kita tidak akan terlalu tenggelam dalam sesuatu hal bila kita mampu melihat segala sesuatu seperti apa adanya. Rambut, kuku, gigi, kulit... bagaimanakah sebenarnya mereka itu? Apakah indah? Apakah bersih? Apakah benar mempunyai substansi? Apakah tetap? Tidak... semuanya tidak, semuanya tidak indah tetapi anda tidak membayangkannya demikian, mereka tidak bersubstansi, tetapi kita membayangkannya sedemikian.

Rambut, kuku, gigi, kulit..., orang benar-benar terpancang pada hal-hal semacam ini. Sang Buddha menetapkan hal-hal seperti ini sebagai tema dasar meditasi. Beliau mengajarkan kita untuk benar-benar mengetahui hal-hal seperti ini. Hal-hal tersebut adalah tidak sempurna, tidak mempunyai kepemilikan dan transparan (transient); mereka bukanlah "saya" atau "mereka". Kita dilahirkan bersama hal-hal tersebut dan tertipu olehnya, misal kita tidak mandi selama satu minggu, dapatkah kita tahan untuk saling berdekatan satu sama lainnya? Kita akan berbau. Ketika orang banyak berkeringat, seperti saat bekerja keras, maka bau badannya

akan sangat tidak enak. Kita pulang ke rumah dan menggosok tubuh kita dengan sabun dan air, bau yang tidak enak tersebut kemudian hilang digantikan oleh aroma sabun yang wangi. Menggosokkan sabun pada tubuh seakan-akan membuat badan menjadi wangi, akan tetapi sesungguhnya sumber bau badan yang tidak enak masih berada di situ, hanya saja untuk sementara waktu tertindih oleh wangi sabun tersebut. Saat wangi sabun tersebut hilang, maka bau badan akan muncul kembali.

Kita cenderung berpikir bahwa badan ini indah, menyenangkan, tahan lama dan kuat. Kita cenderung berpikir bahwa kita tidak akan pernah tua, sakit atau mati. ***Kita terpesona dan dibodohi oleh tubuh ini, dan karenanya kita, menjadi tidak peduli terhadap perlindungan yang sesungguhnya di dalam diri kita.*** Tempat perlindungan yang sesungguhnya adalah pikiran kita, perlindungan kita yang sebenarnya adalah pikiran.

Tempat kita berada ini mungkin tampak cukup besar, tetapi tidak dapat kita jadikan tempat berlindung yang sesungguhnya. Burung berlindung disini, cicak juga... kita mungkin berpikir bahwa ruang ini milik kita tetapi sebenarnya tidak. Kita tinggal di ruang ini bersama dengan yang lain, ruang ini hanyalah tempat perlindungan sementara, segera kita harus meninggalkannya. Tetapi banyak orang menganggap tempat-tempat semacam ini sebagai tempat berlindung.

Sang Buddha mengajarkan kita untuk mencari tempat berlindung pada diri masing-masing, Ini berarti kita harus

menemukan hati kita yang sebenarnya, hati adalah sesuatu yang sangat penting tetapi orang sering tidak melihat hal-hal yang sesungguhnya penting. Bahkan mereka melihat hal-hal yang tidak penting. Sebagai contoh, saat mereka membersihkan rumah mereka mungkin mengerjakan dengan serius, atau saat mencuci piring dan sebagainya, tetapi mereka tidak bisa melihat hati mereka sendiri. Mungkin hati mereka sedang marah, jengkel atau bahkan dengki, dan mereka mencuci dengan ekspresi wajah yang masam. Bahwasanya hati sendiri tidaklah begitu bersih luput dari perhatian mereka, inilah yang saya maksudkan dengan "tempat perlindungan sementara". Mereka mempercantik rumah mereka tetapi lupa mempercantik hati mereka, mereka tidak menganalisa penderitaan. Hati adalah hal yang penting, Sang Buddha mengajarkan kita untuk mencari tempat perlindungan dalam diri sendiri: Attahi attano nattho - buatlah dirimu sendiri sebagai tempat perlindungan bagi dirimu sendiri. Siapa lagi yang dapat menjadi tempat perlindungan bagimu? Perlindungan yang sebenarnya adalah hatimu, bukan yang lainnya. Kamu boleh mencoba menggantungkan diri pada hal lain, tetapi semua itu tidak pasti. Kamu hanya dapat menggantungkan diri pada hal lain sesudah kamu menemukan perlindungan pada dirimu sendiri, ***kamu harus menemukan perlindunganmu sendiri sebelum kamu menggantungkan diri baik pada guru, keluarga, teman-teman atau saudara.***

Jadi baik orang awam dan piatu yang telah datang untuk berkunjung hari ini, pikirkanlah ajaran ini baik-baik. Tanyalah pada diri sendiri: "Siapakah aku? Mengapa aku

berada di sini?". Tanyalah pada diri sendiri "Mengapa aku dilahirkan?" Beberapa orang tidak tahu, mereka ingin bahagia tetapi penderitaan tidak pernah berhenti. Kaya atau miskin, tua atau muda, semuanya sama-sama menderita, semua itu adalah penderitaan, mengapa? Karena mereka tidak mempunyai kebijaksanaan. Yang miskin menderita karena kekurangan, yang kaya tidak bahagia karena mereka harus khawatir tentang hartanya.

Dulu sebagai samanera muda, saya memberikan ceramah. Saya membicarakan tentang kebahagiaan mempunyai kekayaan, mempunyai banyak pembantu dan sebagainya... 100 pembantu pria, 100 pembantu wanita, 100 ekor gajah, 100 ekor sapi, dan 100 ekor kerbau... 100 segalanya! Umat awam benar-benar terhanyut tentang itu. Tapi dapatkah kamu bayangkan merawat semua itu tadi? Apakah juga akan menyenangkan? orang tidak mempertimbangkan sisi yang ini, mereka mempunyai nafsu keinginan untuk memiliki... sapi, kerbau, pembantu... ratusan. Tetapi saya katakan bahwa punya 50 pun sudah terlalu banyak, hanya untuk menyediakan tali pengikat bagi sapi-sapi itupun sudah melelahkan. Hanya saja orang tidak mempertimbangkan segi yang ini, mereka hanya mau memikirkan sisi baiknya saja, yaitu memiliki. Mereka tidak mempertimbangkan persoalan-persoalan yang timbul karenanya, kalau kita tidak mempunyai kebijaksanaan, segala di sekeliIing kita dapat menjadi sumber penderitaan, sebaliknya jika kita bijaksana, hal-hal semacam ini akan dapat membantu kita terbebas dari penderitaan. Mata, telinga, hidung, tubuh dan pikiran... mata sebenarnya tidak selalu

merupakan sesuatu yang *baik,* bukan ? Misalnya jika kamu sedang dalam suasana hati yang tidak baik, maka melihat seseorang dapat membuatmu jadi marah dan tidak dapat tidur atau dapat membuatmu jatuh cinta. Cinta juga merupakan penderitaan kalau kamu tidak dapat memperoleh yang kamu inginkan, baik cinta maupun benci, keduanya adalah penderitaan, karena ini merupakan nafsu keinginan. Keinginan untuk mendapatkan sesuatu... bahkan jika kamu mendapatkannyapun kamu tetap akan menderita karena rasa takut kehilangan. Hanya ada penderitaan, jadi bagaimana kamu akan bisa hidup bila demikian? Kamu mungkin mempunyai rumah yang besar dan mewah, tetapi jika hatimu tidak baik maka selamanya keadaan itu tidak akan benar.

Karena itu kamu harus melihat dirimu sendiri, mengapa kita dilahirkan? Apakah kita benar-benar pernah mencapai sesuatu di dalam kehidupan? Di desa ini orang mulai bercocok tanam sejak mereka masih kecil. Ketika mereka berusia 17 atau 18 tahun mereka cepat-cepat menikah, takut tidak punya cukup waktu untuk mengumpulkan kekayaan. Mereka mulai bekerja dari usia muda karena berpikir dengan begitu mereka dapat menjadi kaya. Mereka menanam padi sampai umur kira-kira 70 atau 80 tahun. Saya bertanya pada mereka "Kalian telah bekerja dari saat kalian dilahirkan. Sekarang hampir saatnya kalian pergi. Apa yang akan kalian bawa bersamamu?" Mereka tidak bisa menjawab. Yang bisa mereka katakan adalah "Tidak tahu". Karena jawaban "Tidak tahu" inilah orang tidak berada dimasa yang manapun.

Saat masih muda kamu berkata bahwa hidup seorang diri tidaklah menyenangkan, kamu akan merasa kesepian. Jadi kamu mencari pasangan hidup. Setelah hidup bersama lalu timbul keretakan! Hidup sendiri terlalu sepi, hidup bersama timbul keretakan.

Ketika anak-anak masih kecil, orang tua berpikir "Nanti kalau anak-anak sudah dewasa pekerjaan kita akan lebih ringan." Mereka membesarkan anak-anak mereka, tiga, empat atau bahkan lima, dengan pikiran bahwa saat anak-anak itu dewasa beban mereka akan lebih ringan. Tetapi ketika anak-anak itu bertambah dewasa, hidup bahkan bertambah berat. Bagaikan ada dua batang kayu dan kalian membuang yang kecil, mengambil yang besar, dengan berpikir bahwa yang besar itu akan lebih ringan. Tentunya tidak demikian saudara-saudara, ketika anak-anak kalian masih kecil, mereka tidak terlalu mengganggu. Yang dibutuhkan hanyalah semangkuk bubur, atau kadang-kadang pisang. Ketika mereka dewasa, yang mereka inginkan adalah sepeda motor atau mobil! Nah, karena kalian sayang anak, maka kalian tidak dapat menolak. Jadi kamu mencoba memberikan apa yang mereka minta, mulai timbul masalah baru.... Terkadang Orang tua tidak setuju dan harus berdebat dengan anak-anak mereka... "Jangan beli mobil, uang kita tidak cukup!" Tetapi karena kamu cinta anak, akhirnya kamu turuti permintaannya, walau kamu harus berhutang, bahkan kadang ada orang tua yang harus mencuri untuk anak mereka.

Kemudian pendidikan, "Saat anak-anak nanti sudah selesai sekolah, tugas kita akan selesai." Pendidikan tidak ada

akhirnya saudaraku! Apa yang akan selesai? Hanya didalam Ajaran Buddha-lah ada titik penyelesaian, ilmu-ilmu yang lain hanyalah berputar-putar. Pada akhirnya hanya menimbulkan sakit kepala, jika ada rumah tangga dengan empat atau lima orang anak, maka orang tua akan bertengkar setiap hari.

Penderitaan yang ada di hadapan kita luput dari perhatian, karena kita mengira bahwa penderitaan tidak akan pernah datang. Ketika terjadi kita baru tahu, penderitaan yang ada dalam diri sulit untuk dilihat.

Ketika saya masih kecil, sambil memelihara kerbau saya mengambil batu bara dan menggosoknya pada gigi untuk membuatnya putih. Saat di rumah saya berkaca melihat betapa putihnya gigi-gigi itu dan berbangga karenanya... saya tertipu begitu saja oleh tulang saya sendiri, saat saya berusia 50 atau 60 tahun gigi saya mulai tanggal. Saat itu kamu akan mulai merasakan penderitaan, baik saat makan ataupun tidak, saya sudah mengalaminya. Jadi saya pergi ke dokter gigi untuk mencabut semua gigi yang tertinggal. Sekarang saya menggunakan gigi palsu. Gigi saya yang asli telah menimbulkan masalah, jadi saya harus mencabut ke 16 gigi yang masih tersisa. Dokter gigi itu keberatan mencabut 16 gigi sekaligus, tetapi saya katakan padanya: "Sudahlah cabut saja, saya yang akan menanggung konsekuensinya." Jadi dicabutlah 16 gigi tersebut, benar--benar seperti memahami dan melepaskan. Setelah itu saya tidak dapat makan selama dua atau tiga hari.

Sebelumnya, sebagai penggembala kerbau saya biasa berpikir bahwa memoles gigi adalah sesuatu hal yang hebat. Saya mencintai gigi saya, menyangka bahwa mereka adalah barang yang bagus. Tetapi pada akhirnya semuanya harus pergi. Rasa sakit itu hampir membunuh saya. Saya menderita sakit berbulan-bulan bahkan bertahun karena gigi, terkadang gusi saya bengkak karenanya.

Beberapa dari kalian mungkin akan berkesempatan untuk mengalami hal yang sama suatu saat nanti. Jika saat ini gigi anda masih indah dan mengagumkan anda masih suka menggosoknya agar putih dan bersih, tetapi hati-hatilah gigi-gigi itu akan mempermainkan anda pada akhirnya nanti.

Saat ini saya hanya mencoba menggambarkan penderitaan yang berasal dari diri kita sendiri, tidak ada sesuatupun didalam diri kita ini yang dapat diandalkan. Memang saat kita masih muda keadaan tubuh ini tidaklah terlalu buruk, tetapi dengan bertambahnya usia bagian-bagian tubuh itu akan mulai rusak. Kondisi berjalan secara alami, walaupun kita dalam keadaan susah maupun senang, mereka tetap berjalan apa adanya. Bagaimanapun reaksi kita, hal itu tidak akan mengubah keadaan. Apakah kita berada dalam kesakitan atau kesulitan, apakah kita hidup atau mati, tidak jadi soal bagi proses alami ini. Dan tidak ada pengetahuan atau ilmu yang dapat menahan proses alami ini. Kamu mungkin dapat menyuruh dokter gigi merawat gigi kalian tetapi pada akhirnya gigi itu juga harus pergi sesuai dengan proses alam. Pada akhirnya bahkan gigi dokter itupun

mengalami masalah yang sama, pada akhirnya semua akan hancur.

Hal-hal semacam inilah yang harus kita renungkan selagi kita masih punya kekuatan, kita harus berlatih selagi kita masih muda. Jika kita ingin melakukan persembahan, bergegaslah dan lakukanlah. Jangan hanya memasrahkan pada para orang tua. Banyak orang yang menunggu menjadi tua sebelum mereka pergi ke vihara dan mempraktekkan Dhamma, mereka mengatakan hal yang sama…"Nantilah kalau sudah tua." Saya tidak mengerti mengapa mereka berkata seperti itu. Apakah orang tua masih punya banyak energi? Biarkan mereka berlomba dengan yang muda dan lihatlah perbedaannya, lihatlah hasilnya. Mengapa harus menanti sampai tua dulu? Sepertinya mereka merasa tidak akan mati. Ketika mereka berusia 60 atau 70 tahun… cucunya berkata: "Ayolah, Kek! Kita pergi ke Vihara!", "Kalian pergilah sendiri, pendengaran kakek sudah tidak begitu jelas lagi." Kalian lihat maksud saya? Ketika pendengarannya masih bagus apa yang didengarkannya? "Tidak tahulah" dan ketika pendengarannya sudah tidak berfungsi lagi barulah ia pergi ke Vihara, percumalah! Dia mendengarkan tetapi tidak tahu apa yang dibicarakan. Untuk mempraktekkan Dhamma, sementara orang menunggu sampai dirinya sudah usang dan lapuk.

Percakapan hari ini akan berguna bagi mereka yang mengerti. Hal-hal semacam inilah yang harus mulai diperhatikan, mereka adalah warisan bagi kita, mereka akan jadi beban yang makin lama makin bertambah berat bagi kita.

Pada masa yang lalu, kaki yang kuat ini dapat membawaku berlari, sekarang hanya untuk berjalan saja sudah terasa berat. Sebelumnya kaki ini yang membawa saya, sekarang sayalah yang harus membawanya. Ketika saya masih kecil, saya melihat orang-orang tua berdiri dari kursi mereka dengan mengeluh: "Ahhh…" Bahkan sampai pada tahap inipun mereka masih belum belajar dan mengerti. Ketika duduk kembali mereka mengeluh: "Ahhh…" Selalu ada "Ahhh…" ini. Tetapi mereka tidak mengerti apa yang membuat mereka mengeluh seperti itu.

Bahkan sampai pada tahap ini mereka tidak dapat melihat masalah yang ditimbulkan oleh tubuh ini. Kalian tidak akan pernah tahu kapan akan berpisah dengan tubuh ini. Semua yang menyebabkan penderitaan ini adalah kondisi sesuai dengan proses alami. Orang menyebutnya reumatik, sakit tulang dan sebagainya, dan dokter menuliskan resep obat, yang tentunya tidak dapat menyembuhkan sepenuhnya. Pada akhirnya semua hancur, termasuk dokternya sendiri! Ini adalah kondisi yang berjalan sesuai dengan proses alami. Begitulah jalannya, prosesnya.

Sekarang amatilah hal tersebut, jika kalian dapat melihat jauh kalian akan menjadi lebih baik. Sama halnya bila kalian melihat seekor ular berbisa yang ada dihadapanmu, jika kalian melihatnya kalian dapat memilih jalan yang lain dan terhindar dari gigitannya. Jika kalian tidak melihatnya maka kemungkinan kalian akan terus berjalan dan menginjak ular itu, maka kalian akan digigitnya.

Pada saat penderitaan timbul orang tidak tahu harus berbuat apa? Kemana harus pergi? Mereka ingin menghindar dari penderitaan, mereka ingin bebas tetapi tidak tahu bagaimana harus menghadapinya bila hal itu terjadi. Dan begitulah mereka hidup sampai mereka tua.. sakit.. dan mati.

Pada masa yang silam dikatakan bahwa bila ada saudara yang sakit maka saudara dekat mereka harus membisikkan "Buddho, Buddho" di telinga mereka. Apa yang akan mereka lakukan dengan Buddho? Apa manfaatnya? Mengapa mereka tidak mempelajarinya saat mereka masih muda dan sehat? Sekarang dengan nafasnya yang tersengal-sengal kalian maju dan membisikkan "Buddho, Buddho!"

Orang tidak tahu bagaimana cara memecahkan masalah dalam diri mereka sendiri, mereka tidak punya perlindungan. Mereka dengan gampang menjadi marah dan punya banyak keinginan. Kenapa demikian? Karena mereka tidak punya tempat untuk berlindung.

Ketika orang baru saja menikah mereka dapat mengerti satu sama lain dengan baik. Tetapi saat mencapai usia 50 mereka tidak dapat lagi melakukan hal itu. Apapun yang dikatakan oleh si istri tidak dapat diterima sang suami. Dan apapun yang dikatakan oleh si suami tidak didengar oleh sang istri, mereka saling menolak.

Disini saya hanya berkata demikian karena saya tidak pernah punya rumah tangga sebelumnya. Kenapa tidak? Cukup dengan melihat struktur kata "House hold" (ikatan

rumah tangga) saya tahu seperti apa itu. Apakah House hold itu? Ini adalah suatu "Hold" (ikatan). Jika seseorang mengambil tali dan mengikat kita pada kursi ini, bagaimana rasanya? Inilah yang disebut "diikat". Bagaimanapun kelihatannya, "diikat" ya seperti itu, ada lingkaran batas; yang pria hidup dalam batas-batas tertentu, demikian pula wanita.

Ketika saya membaca kata "Ikatan rumah tangga"... wah, ini adalah suatu hal yang berat. Ini tidak sembarangan, benar-benar dapat membunuh. Kata "Ikatan" ini adalah simbol dari penderitaan. Kamu tidak dapat pergi ke manapun, kamu harus hidup di dalam batas-batas tertentu.

Sekarang kita beralih pada kata "House" yang berarti sesuatu *yang* mengganggu (hassles). Kata "Ikatan rumah tangga" ini membawa kebingungan, kebahagiaan semu yang didapat tidak sepadan dengan kerepotan yang dihasilkan. Karena kata inilah saya mampu melakukan pentahbisan dan tidak lepas jubah. "Ikatan rumah tangga" menakutkan saya. Kamu terikat dan tidak bisa pergi kemanapun, masalah dengan anak-anak, uang dsb. Jadi kemana kamu dapat pergi? Kamu terikat. Ada banyak anak laki-laki dan perempuan, pertengkaran--pertengkaran yang tidak berujung pangkal sampai akhir hayatmu, dan kamu tidak bisa keluar betapapun menderitanya. Air mata terus berjatuhan, air mata tidak akan berhenti dengan urusan tumah tangga ini. Jika tidak ada ikatan rumah tangga, kamu mungkin akan berhenti menangis bukan sebaliknya.

Pertimbangkan hal ini, bila kamu belum mengalami hal ini sekarang kamu akan mengalaminya nanti. Beberapa orang sudah mengalaminya sampai tahap tertentu, bahkan sebagian dari mereka telah sampai pada puncaknya... penderitaan dan berpikir: "Haruskah saya tetap hidup atau mati saja?"

Di Wat Ba Pong ada sekitar 70-80 kuti, ketika kuti-kuti itu hampir penuh terisi saya memberitahukan kepada bhikkhu yang mengurusnya untuk tetap mengosongkan beberapa, untuk berjaga jaga jika kedatangan orang yang habis bertengkar dengan pasangannya. Betul saja, tak lama kemudian seorang wanita datang dengan tas-tasnya. "Saya jenuh pada dunia, Bhante." "Wah! Jangan berkata begitu, kata-kata itu sungguh terlalu berlebihan." Kemudian suaminya juga datang dan mengatakan bahwa ia juga sudah jenuh. Setelah dua sampai tiga hari di Vihara kekhawatiran-kekhawatiran duniawi mereka lenyap.

Mereka mengatakan behwa mereka jenuh tetapi sebetulnya mereka menipu diri sendiri. Setelah mereka berada dalam kuti masing-masing dan duduk dengan tenang, tak lama kemudian berbagai pikiran datang... "Kapankah pasanganku akan datang dan memintaku pulang?" Mereka tidak betul-betul tahu apa yang sedang terjadi. Apakah sebetulnya kekhawatiran-kekhawatiran duniawi mereka itu? Mereka sedih karena sesuatu kemudian datang ke vihara. Dirumah segala sesuatunya terasa serba salah... suami salah, isteri salah... Setelah tiga hari mereka berpikir... " Hmm, betul juga isteri saya, sayalah yang salah." "Suami saya betul, saya yang seharusnya tidak terlalu marah." Mereka bertukar sisi. Inilah yang menyebabkan saya tidak memikirkan keduniawian dengan terlalu serius. Saya tahu datang dan perginya kejadian-kejadian itu, dan inilah yang menyebabkan saya memilih hidup sebagai bhikkhu.

Saya ingin menyajikan percakapan kali ini untuk kamu semua sebagai pekerjaan rumah, tidak menjadi masalah apakah kamu bekerja di ladang atau bekerja di kantor. Perhatikan kata-kata ini dan pertimbangkanlah... "Mengapa saya dilahirkan? Apakah yang dapat saya bawa serta?" Tanyalah pada dirimu sendiri berulang kali, kamu akan menjadi bijaksana. Jika kamu tidak bercermin pada hal-hal semacam ini kamu akan tetap tidak peduli. Mendengarkan percakapan hari ini, kamu mungkin akan mampu mendapatkan beberapa pengertian. Jika tidak sekarang, mungkin nanti setelah kamu tiba di rumah atau mungkin sore ini ketika kamu mendengarkan percakapan ini, semuanya terasa jinak. Ketika kamu akan pulang, mungkin banyak hal menunggumu di mobil, ketika kamu masuk mobil mungkin masalah-masalah itu masuk bersama ke dalam pikiranmu. Sesampainya di rumah segalanya menjadi jelas... "Oh, inilah yang dimaksudkan Bhante. Saya tidak dapat melihat hal itu sebelumnya."

Kiranya cukup sekian untuk hari ini. Jika saya berbicara terlalu lama, badan tua ini terasa lelah.

3

Meditasi

3

Meditasi

Saudara-saudara pencari kebajikan yang hadir disini, dengarkanlah Dhamma dalam damai. Mendengarkan Dhamma dalam damai artinya mendengarkan dengan satu pikiran yang terpusat, memperhatikan apa yang didengar untuk kemudian melepaskan. Mendengarkan Dhamma adalah salah satu berkah utama, sambil mendengarkan Dhamma kita mendorong diri untuk membuat tubuh dan pikiran berada dalam samadhi (salah satu bentuk latihan Dhamma). Pada jaman Sang Buddha orang mendengarkan Dhamma dengan penuh perhatian, dengan pikiran yang bercita-cita mencapai pengertian yang benar, dan beberapa orang benar-benar mengerti Dhamma sewaktu mendengarkannya.

Tempat ini sesuai untuk berlatih. Setelah tinggal disini beberapa hari saya dapat melihat betapa pentingnya tempat ini. Dari luar tempat ini tampak sudah tenang, ***tinggal dalamnya yaitu hati dan pikiranmu.*** Jadi saya minta kalian berusaha memperhatikan dengan sungguh-sungguh.

Mengapa kalian berkumpul disini untuk berlatih meditasi? Karena hati dan pikiran kalian tidak mengerti apa yang seharusnya dimengerti. Dengan kata lain, kalian tidak tahu benar-benar bagaimana sebenarnya sesuatu itu (How things are) atau sesuatu itu sebenarnya apa (what is what), kalian tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah, apa yang menyebabkan penderitaan dan yang menyebabkan keraguan. Pertama, marilah menenangkan diri, tujuan kalian datang kesini adalah untuk mengembangkan ketenangan dan pengendalian diri karena hati dan pikiran kalian tidak tenang. Pikiran kalian tidak tenang, tidak terkontrol, terombang-ambing oleh keraguan dan keresahan, inilah alasan mengapa kalian berada di sini dan sedang mendengarkan Dhamma saat ini.

Saya ingin kalian memusatkan pikiran dan mendengar baik-baik apa yang saya katakan, dan ijinkanlah saya berbicara dengan terus terang karena memang begitulah adanya saya. Mohon dimengerti bahwa meskipun saya berbicara dengan kesan memaksa, saya melakukannya berdasarkan niat baik. Saya mohon maaf jika saya mengatakan sesuatu yang menjengkelkan anda, karena adat Thailand dan Barat tidaklah sama. Sebenarnya berbicara keras bisa jadi baik karena itu akan membantu menggugah orang yang mungkin mengantuk, atau melamun, atau membiarkan pikiran mengembara kemana-mana, bukannya mendengarkan Dhamma. Akibatnya mereka tidak pernah mengerti apa pun.

Meskipun tampaknya ada banyak cara untuk berlatih, namun sebenarnya hanya ada satu cara, seperti halnya pohon

yang berbuah, memang buahnya mungkin cepat dihasilkan dengan sistem cangkok, tetapi pohon itu sendiri tidak akan menjadi pohon yang kuat dan mampu bertahan lama. Cara lain adalah dengan menanam dari biji, yang akan menghasilkan pohon yang kuat dan ulet, demikian juga dengan latihan.

Ketika saya dulu mulai berlatih, saya sulit memahami hal ini. Selama saya masih belum mengerti apa sebagai apa, meditasi duduk adalah suatu siksaan, bahkan terkadang membuat saya menangis. Kadang saya menargetkan terlalu tinggi, kadang terlalu rendah, tidak pernah seimbang. ***Berlatih dalam damai berarti menempatkan pikiran tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah, melainkan pada titik keseimbangan.***

Saya dapat melihat bahwa hal ini sangat membingungkan kalian semua, yang datang dari berbagai tempat dan dengan berbagai macam latar belakang latihan dari berbagai guru. Ketika datang berlatih di sini kalian pasti terganggu dengan berbagai macam keraguan. Guru yang satu mengatakan kalian harus menggunakan metode ini, yang lain menganjurkan metode yang lain lagi. Kalian bertanya-tanya metode mana yang harus dipakai, ragu akan inti latihan hasilnya adalah kebingungan. Begitu banyak guru dan Ajaran sehingga seseorang tidak tahu bagaimana menyerasikan latihannya, sebagai hasilnya ada banyak keraguan dan ketidakpastian.

Kalian harus berusaha agar tidak berpikir terlalu banyak, jika kalian berpikir, lakukanlah dengan kesadaran. Tetapi

yang terjadi selama ini, pemikiran kalian belum didasari kesadaran. Pertama kalian harus menenangkan pikiran kalian dengan kesadaran dan tidak perlu lagi menanggapi bentuk-bentuk pikiran, lalu kesadaran otomatis akan timbul, dan ini kemudian akan menjadi kebijaksanaan (Panna). Tetapi pemikiran biasa bukanlah kebijaksanaan, itu hanyalah pengembaraan pikiran yang tidak mempunyai kesadaran dan tujuan, timbulnya keresahan tak lagi dapat dihindari ini bukanlah kebijaksanaan.

Sampai tahap ini kalian tidak lagi perlu berpikir, kalian telah banyak berpikir di rumah bukan? Berpikir hanya akan mengacaukan hatimu. Kalian harus menanamkan suatu kesadaran, pemikiran yang obsesif bahkan dapat membuatmu menangis. Tersesat dalam suatu jalan pikiran tidak akan membawamu menuju kebenaran, hal ini bukanlah kebijaksanaan. Sang Buddha adalah seseorang yang sangat bijaksana, Beliau telah belajar untuk mengendalikan pikiran. Dengan cara yang sama kalian berada disini untuk belajar mengendalikan pikiran dan mencapai suatu kedamaian. Jika kalian telah tenang, tidak perlu berpikir sehingga kebijaksanaan akan muncul.

Untuk meditasi kalian tidak perlu berpikir jauh, cukup dengan tekad bahwa saat ini adalah saatnya melatih pikiran, cuma itu saja. Jangan biarkan pikiran mengembara kemana-mana, tugas kita satu-satunya saat ini adalah melatih kesadaran pada pernafasan. Pusatkanlah perhatianmu pada kepala dan gerakkanlah menuju ke ujung kaki kemudian kembali lagi menuju kepala. Jalankanlah kesadaranmu ke sekujur

tubuhmu, amatilah dengan kebijaksanaan. Kita melakukan ini untuk memperoleh pengertian tentang bagaimana adanya tubuh ini. Kemudian mulailah meditasi, ingat bahwa saat ini satu-satunya tugasmu hanyalah mengamati masuk keluarnya nafas. Jangan memaksakan nafas menjadi lebih panjang atau lebih pendek dari biasanya, biarkanlah saja, jangan menekan nafas, biarkanlah ia mengalir dengan teratur, berlatihlah tarikan dan hembusan nafas.

Sewaktu melakukan ini, kalian harus mengerti bahwa kalian melepas, tetapi harus tetap ada kesadaran, kalian harus terus menjaga kesadaran ini, biarkan nafas masuk dan keluar dengan leluasa dan wajar. Pertahankan keteguhan hati bahwa saat ini kalian tidak punya kewajiban dan tanggung jawab yang lain, selain memusatkan perhatian pada obyek meditasi. Pikiran tentang apa yang akan terjadi atau gambaran-gambaran apa yang akan timbul selama meditasi akan terus bermunculan, tetapi biarkan mereka menghilang sendiri, jangan terpengaruh.

Selama meditasi kalian tidak perlu memperhatikan kesan indera. Kapan saja pikiran dipengaruhi oleh perasaan, kapan saja ada perasaan atau sensasi dalam pikiran, lepaskanlah. Apakah sensasi-sensasi itu baik atau buruk tidak penting, tidak perlu membuat asumsi apapun dari sensasi-sensasi itu, biarkanlah berlalu dan kembalikan perhatianmu pada pernafasan, jagalah kesadaran pada pernafasan yang masuk dan keluar. ***Jangan menciptakan penderitaan dengan membuat nafas lebih panjang atau pendek, amati saja tanpa mencoba mengatur atau menekannya dengan cara apapun,***

dengan kata lain: jangan melekat. Biarkanlah pernafasan berjalan seperti apa adanya dan pikiranpun akan menjadi tenang, kemudian pikiranpun akan meletakkan segalanya dan beristirahat. Nafas menjadi lebih ringan dan terenergi, yang tertinggal hanyalah 'mengetahui secara terpusat'. Kalian dapat mengatakan bahwa pikiran telah berubah dan mencapai suatu keadaan tenang.

Jika pikiran terganggu, tingkatkan kesadaran dan tarik nafas dalam-dalam sampai tidak ada rongga yang tersisa, kemudian hembuskanlah sampai tidak ada yang tersisa. Ikutilah ini dengan tarikan nafas yang dalam lagi, kemudian hembuskan. Lakukan ini dua sampai tiga kali, kemudian susun kembali konsentrasi. Pikiran akan kembali tenang. Jika ada gangguan lagi, ulangi proses itu kembali. Sama halnya dengan meditasi jalan, jika sewaktu berjalan muncul bentuk pikiran yang lain dan mengganggu maka tenangkan pikiran, pusatkan konsentrasi dan kemudian teruskan berjalan. Meditasi duduk dan berjalan pada intinya adalah sama, perbedaannya hanya dalam postur fisik saja.

Kadang kala ada keraguan, jadi kalian harus mempunyai **sati** (kesadaran), mempunyai kesadaran jeli terus-menerus mengikuti dan mengawasi pikiran yang resah dalam bentuk apapun. Begitulah untuk mempunyai **sati**, **sati** mengawasi dan menjaga pikiran. Kalian harus tetap menjaga pengetahuan ini dan tidak sembrono atau serampangan, bagaimanapun kondisi pikiranmu.

Caranya biarkan **sati** (kesadaran) mengatur dan menguasai pikiran, sekali pikiran telah berpadu dengan sati, semacam kesadaran baru akan muncul. Pikiran yang telah mengembangkan ketenangan senantiasa diawasi oleh ketenangan itu, sama seperti seekor ayam yang terkurung di kandangnya... ayam itu tidak dapat berkeliaran di luar, tetapi masih dapat mondar-mandir dalam kandangnya. Mondar-mandir itu tidak akan menimbulkan masalah karena dibatasi oleh kandang. Demikian juga kesadaran yang timbul saat pikiran mempunyai sati dan tenang tidak akan menimbulkan masalah. Pemikiran atau sensasi yang terjadi pada pikiran yang tenang tidak dapat menyebabkan gangguan atau kerusakan.

Beberapa orang tidak ingin mengalami pikiran atau perasaan sama sekali. Ini keterlaluan, perasaan tetap timbul sekalipun pada waktu pikiran tenang. Pikiran mengalami sekaligus perasaan maupun ketenangan, tanpa terganggu, pada saat ada ketenangan semacam ini tidak akan ada akibat yang merugikan. ***Masalah timbul saat "ayam" lepas dari "kandangnya". Sebagai contoh, kalian mungkin sedang mengamati nafas kalian ketika tiba-tiba pikiran kalian melayang kembali ke rumah atau mengembara ke tempat lain***, yang mungkin setelah setengah jam atau lebih baru kalian sadari bahwa sebenarnya kalian harus berlatih meditasi. Kemudian kalian menyesali diri karena kurangnya **sati** dalam dirimu, disinilah kalian harus hati-hati, karena disinilah ayam meninggalkan kandangnya - pikiran meninggalkan ketenangan.

Kalian harus terus menjaga kesadaran dengan **sati** dan menarik pikiran kalian kembali. Meskipun saya menggunakan kata-kata "menarik kembali", sebenarnya pikiran itu tidak pergi kemana-mana. Hanya obyek kesadarannya yang telah berubah. Kalian harus membuat pikiran tinggal disini dan saat ini. Sepanjang ada sati maka pikiran akan hadir, tampaknya kalian menarik balik pikiran tetapi sebenarnya pikiran itu tidak pergi hanya sedikit berubah. Tampaknya pikiran pergi dari satu tempat ke tempat yang lain, tetapi sebenarnya perubahan itu terjadi tepat pada satu titik. Ketika sati ditegakkan kembali, dengan sekejap kalian akan kembali pada pikiran tanpa harus menariknya dari manapun.

Bila ada pengetahuan total, berarti ada suatu kesadaran yang terus-menerus serta tidak terpatahkan, inilah yang disebut kehadiran pikiran. Jika perhatian kalian beralih dari nafas ke tempat yang lain, pengetahuan itu terpatahkan. Kapanpun ada kesadaran pada pernafasan, pikiran ada disitu, hanya dengan nafas dan kesadaran yang terus-menerus ini kalian mempunyai kehadiran pikiran.

Harus ada **sati** dan **sampajanna**, **sati** adalah perhatian dan **sampajanna** adalah kesadaran diri. Saat ini kalian dengan jelas sadar akan pernafasan. Latihan mengamati nafas ini membantu sati dan sampajanna berkembang bersama. Mereka saling bagi tugas. Mempunyai sati dan sampajanna itu sama halnya seperti mempunyai dua orang pekerja untuk mengangkat kayu yang berat. Misalkan ada dua orang yang mencoba mengangkat kayu yang sangat berat, tetapi begitu

beratnya sampai-sampai mereka merasa tidak kuat lagi. Kemudian ada orang lain yang dikaruniai niat baik, melihat mereka dan cepat-cepat menolong. Demikian pula, bila ada **sati** dan sampajanna, maka panna (kebijaksanaan) akan muncul di tempat yang sama untuk membantu, kemudian ketiganya saling mendukung.

Dengan panna (kebijaksaan) akan didapatkan pengertian mengenai obyek sensasi. Misalnya, selama meditasi obyek sensasi muncul dan menyebabkan timbulnya perasaan dan suasana hati. Kalian mungkin mulai memikirkan seorang teman, tetapi kemudian panna (kebijaksaan) harus segera muncul dan mengatakan, "tidak jadi masalah", "lupakan" atau "berhenti". Atau jika timbul pikiran ke mana kalian akan pergi besok, maka reaksi yang terjadi seharusnya "Saya tidak tertarik, saya tidak ingin membebani diri dengan hal-hal semacam itu". Mungkin kalian akan mulai memikirkan tentang seseorang maka kalian harus mengatakan, "Tidak, saya tidak mau terlibat", "Lepaskan saja" atau "Semua ini tidak pasti dan tidak akan pernah pasti". Beginilah kalian harus menghadapi hal-hal yang timbul selama meditasi, mengenali mereka sebagai "tidak pasti, tidak pasti", dan tetap menjaga kesadaran.

Kalian harus melepaskan segala bentuk pemikiran, percakapan batin dan keragu-raguan. Jangan terperosok dalam hal-hal semacam ini selama meditasi. Pada akhirnya yang tinggal dalam pikiran adalah bentuk termurni dari **sati**, **sampajanna** dan **panna** (kebijaksaan). Kapan saja ketiga hal ini melemah, keraguan akan muncul. Tetapi cobalah untuk

segera meninggalkan segala macam keraguan itu, sisakan saja sati sampajanna dan panna. Cobalah untuk mengembangkan sati sampai ia bisa tetap ada setiap waktu. Dengan begitu kalian akan memahami sepenuhnya **sati, sampajanna** dan **samadhi**.

Memusatkan perhatian pada tahap ini, kalian akan melihat sati, sampajanna, samadhi dan panna bersama. Setiap kali kalian terpesona atau tertarik oleh obyek sensasi luar, kalian akan mampu mengatakan "ini tidak pasti". Bagaimanapun juga mereka hanyalah halangan-halangan yang harus disingkirkan sampai pikiran menjadi bersih. Yang harus tertinggal hanyalah sati (kesadaran), **sampajanna** (kesadaran) yang jernih, **samadhi** (pikiran) yang teguh dan tidak ragu-ragu, dan **panna** (kebijaksanaan). Untuk sementara waktu saya hanya akan mengatakan ini saja tentang subyek meditasi.

Sekarang tentang alat bantu dalam berlatih meditasi, harus ada metta (cinta kasih) dalam hatimu, dengan kata lain: kualitas kebaikan hati, kemurahan hati dan sifat suka membantu. Ini semua harus dijaga sebagai fondasi bagi pemurnian mental. Misalnya, mulai menyingkirkan lobha atau keserakahan, ketika orang egois mereka tidak bahagia. Keegoisan membawa rasa tidak tenteram, tetapi orang terus saja cenderung menjadi egois tanpa menyadari bagaimana pengaruhnya terhadap mereka.

Kalian dapat mengalami hal ini kapan saja, khususnya saat kalian lapar. Misalkan kalian mempunyai beberapa buah

apel dan mempunyai kesempatan untuk membaginya dengan teman-teman; kalian mempertimbangkannya sebentar, dan memang niat untuk memberi sudah ada, tetapi memberi apel yang lebih kecil. Memberikan yang besar… sayang (sulit untuk berpikiran lurus). Kalian menyuruh mereka langsung saja mengambil tetapi kemudian kalian berkata, “Ambillah yang ini!” dan memberi apel yang kecil! Ini adalah salah satu bentuk keegoisan yang jarang diperhatikan. Pernahkah kalian seperti ini?

Kalian harus benar-benar melawan arus-memberi semacam itu, meskipun kalian benar-benar ingin memberikan apel yang kecil, kalian harus memaksa diri untuk memberikan yang besar. Tentu saja, segera setelah kalian memberikan apel yang besar kalian akan merasa senang dalam hati. Melatih pikiran untuk melawan arus seperti ini membutuhkan disiplin, kalian harus tahu bagaimana memberi dan bagaimana melepaskan, tidak membiarkan keegoisan melekat. Segera setelah kalian belajar bagaimana memberi pada orang lain, pikiran kalian akan menjadi riang. Jika kalian masih belum tahu bagaimana memberi, jika masih ragu-ragu buah mana yang diberikan, maka bila kalian memaksakan diri dan meskipun kalian akhirnya memberikan apel yang lebih besar, akan tetap ada perasaan enggan. Tetapi segera setelah kalian dengan tegas memutuskan untuk memberikan yang lebih besar, masalahnya terselesaikan dan terlewatkan. Inilah melawan arus dengan cara yang benar.

Dengan melakukan hal ini, kalian memenangkan penguasaan terhadap diri sendiri. ***Jika tidak dapat melakukan hal ini, kalian akan menjadi korban dan terus menjadi egois***. Kita semua telah menjadi egois dimasa yang lalu. Ini adalah kekotoran batin yang harus dihilangkan. Dalam bahasa Pali, kata ‘memberi’ adalah ‘dana’, yang artinya: membawa kebahagiaan pada orang lain. Ini adalah salah satu cara untuk membantu membersihkan pikiran dari kekotoran batin. Renungkanlah hal ini dan kembangkanlah dalam latihanmu.

Kalian mungkin menganggap bahwa cara berpikir seperti ini melibatkan pemburuan diri sendiri, tetapi sebenarnya tidak seperti itu. Sebenarnya ini adalah ***pemburuan terhadap kemelekatan dan kegelapan batin***. Jika kegelapan itu timbul kalian harus melakukan sesuatu untuk menggantinya. ***Kekotoran batin sama halnya seperti kucing liar, jika kalian memberinya makanan ia akan terus datang***. Tetapi jika kalian berhenti memberinya makan, setelah beberapa hari mereka akan berhenti berdatangan. Sama halnya dengan kekotoran batin, dia tidak akan datang untuk mengganggu, sehingga pikiran kalian berada dalam damai. Jadi jangan takut menghadapi kekotoran batin itu, melainkan **buatlah kekotoran batin itu takut padamu, untuk membuat kekotoran batin takut, kalian harus melihat Dhamma dalam pikiranmu sekarang juga.**

Dimana Dhamma muncul? Ia muncul bersama pengertian dan pengetahuan kita. Semua orang bisa dan mampu mengerti Dhamma, ini bukanlah sesuatu yang harus tergantung di buku-buku. Kalian tidak harus belajar banyak untuk bisa melihatnya, renungkanlah sekarang uraian yang tadi saudara dengar maka kalian akan bisa melihat Dhamma,

semua dapat melihatnya karena ia berada dalam hati kita masing-masing. Semua mempunyai kegelapan batin bukan? Jika kalian mampu melihatnya, kalian akan mengerti. Dahulu kalian melihat kekotoran tersebut dan memanjakannya, tetapi sekarang kalian harus mengenali kekotoran batinmu dan tidak mengijinkannya datang dan mengganggumu lagi.

Latihan pokok yang lain adalah pengendalian moral (sila), sila memperhatikan dan menjaga latihan sama seperti orang tua memperhatikan dan menjaga anaknya. Menjaga kontrol moral tidak hanya menghindari perbuatan mencelakai orang lain, melainkan juga membantu dan mendukung mereka. Paling tidak kalian harus menjaga lima aturan yaitu:

1. Bukan hanya tidak membunuh atau dengan sengaja melukai orang lain, tetapi juga menyebarkan cinta kasih pada semua makhluk.
2. Jujur, mengendalikan diri agar tidak melanggar hak orang lain, atau dengan kata lain tidak mencuri.
3. Mengetahui keseimbangan dalam hubungan seksual: dalam kehidupan rumah tangga ada struktur di dalamnya, yang berdasarkan pada isteri dan suami. Mengenali siapa suamimu dan siapa isterimu adalah mengenali keseimbangan, mengetahui ikatan yang layak dalam aktivitas seksual. Beberapa orang tidak tahu batasannya; Satu suami atau satu isteri tidak cukup, mereka harus mempunyai yang kedua, ketiga. Menurut saya, satu partnerpun cukup, jadi punya dua atau tiga semata-mata hanyalah pemanjaan diri. Kalian harus berusaha

membersihkan pikiran dan melatihnya untuk mengerti keseimbangan, mengetahui keseimbangan adalah kemurnian sejati, tanpa ini maka tingkah laku kalian tidak ada batasnya lagi.
4. Jujur dalam berkata-kata ini adalah salah satu alat untuk menghilangkan kekotoran batin, kalian harus jujur dan lurus, harus berkata-kata yang benar dan nyata, tidak memfitnah.
5. Menahan diri agar tidak terlibat dengan yang memabukkan, atau yang mendatangkan ketagihan. Kalian harus bisa menguasai diri dan memilih untuk tidak terlibat dalam hal-hal semacam ini sama sekali. Orang sudah cukup dimabukkan oleh saudara, teman, harta benda dan sebagainya. Itu saja sudah cukup, tanpa harus memperburuk keadaan dengan memakai barang-barang yang memabukkan. Hal-hal semacam itu hanya menggelapkan pikiran. Mereka yang sudah memakai dalam jumlah besar harus mencoba untuk perlahan-lahan mengurangi dosis dan pada akhirnya berhenti sama sekali. Ketika memakan makanan yang lezat jangan terlalu larut dalam kelezatan, perhitungkan jumlah yang harus dikonsumsi menurut kebutuhan. Jika telalu banyak kalian akan mengalami kesulitan. Mungkin saya harus meminta maaf, tetapi perkataan saya ini adalah demi kepentingan anda, supaya kalian bisa mengerti apa yang baik dan apa yang buruk bagi kalian. Kalian perlu tahu sesuatu itu sebenarnya apa. Apakah hal-hal yang menekan kalian setiap saat? Tindakan-tindakan apa yang menyebabkan tekanan ini? Perbuatan baik membawa akibat yang baik

dan perbuatan buruk membawa akibat yang buruk. Inilah penyebab-penyebabnya.

Setelah pengendalian diri menjadi murni, akan timbul kejujuran dan kebaikan terhadap orang lain, kalian akan tenteram dan terbebas dari kekhawatiran dan penyesalan. Tidak akan ada tindakan yang agresif dan mencelakakan sehingga tidak akan ada penyesalan yang timbul, ini adalah bentuk kebahagiaan, hampir sama seperti keadaan surga, nyaman. Kalian dapat makan dan tidur dengan nyaman yang timbul dari pengendalian diri, inilah buahnya, sedangkan menjaga pengendalian diri adalah penyebabnya. Inilah prinsip latihan Dhamma, mengendalikan diri agar tidak melakukan perbuatan buruk sehingga timbullah kebaikan. Jika pengendalian diri dijaga seperti ini, kejahatan akan hilang dan niat baik akan timbul. lni adalah hasil latihan yang benar.

Tetapi bukan ini akhir ceritanya, setelah orang mencapai sedikit kebahagiaan mereka cenderung untuk tidak lagi memperhatikan dan tidak lagi berusaha untuk maju dalam latihan. Mereka terhanyut dalam kebahagiaan, mereka tidak mau lagi maju, mereka memilih kebahagiaan "surga". Memang nyaman, tetapi itu bukan pengertian yang sebenarnya, kalian harus terus melakukan perenungan untuk menghindar dari khayalan, teruslah merenungkan kerugian kebahagiaan ini. Semuanya hanya sementara, bukan hal yang pasti, tidak bertahan selamanya, segera kalian akan terpisah darinya. Begitu kebahagiaan lenyap, penderitaan akan timbul

dan air mata mengalir lagi, bahkan makhluk-makhluk surgapun akhirnya menangis dan menderita.

Sang Buddha mengajarkan kita untuk melihat kerugian, dari sisi kebahagiaan yang tak memuaskan. Biasanya ketika kebahagiaan semacam ini dialami, tidak ada pengertian yang benar, kedamaian yang tahan lama tertutup oleh kebahagiaan **semu** semacam ini. Kebahagiaan yang semu bukanlah kedamaian yang pasti, melainkan hanya salah satu bentuk kekotoran batin, saringan dari kekotoran batin yang kita lekati. Semua ingin bahagia, kebahagiaan timbul karena rasa suka kita akan sesuatu. Segera setelah rasa suka itu hilang, penderitaan muncul. Kita harus merenungkan kebahagiaan tersebut untuk melihat ketidakpastian dan keterbatasannya. Begitu sesuatu berubah, penderitaan muncul. Penderitaan inipun tidak pasti, jangan berpikir bahwa itu tetap atau mutlak. Perenungan semacam ini disebut **Adinavakatha**, perenungan tentang ketidakpuasan dan keterbatasan dunia yang terkondisi. Lebih baik merenungkan kembali daripada hanya menerima kebahagiaan begitu saja. Melihat bahwa sesuatu tidak pasti, kalian seharusnya tidak melekat erat-erat padanya, kalian harus memegangnya tetapi kemudian melepaskan, melihat baik keuntungan maupun kerugian kebahagiaan. Untuk dapat bermeditasi dengan trampil kalian harus melihat kerugian yang ada dalam kebahagiaan, renungkanlah hal ini; ketika kebahagiaan timbul, merenunglah sampai kerugiannya itu tampak jelas.

Bila kalian melihat bahwa segalanya tidak sempurna, hati kalian akan mengerti tentang Nekkhammakatha, perenungan tentang pembebasan dari nafsu. Pikiran menjadi

tidak tertarik dan mencari jalan keluar. Ketidaktertarikan ini timbul karena telah melihat sebagaimana adanya, bagaimana rasa itu adanya, bagaimana cinta dan benci adanya. Tidak tertarik artinya kita tidak lagi mempunyai keinginan untuk melekat pada sesuatu. *Ada penarikan diri dari kemelekatan, pada suatu titik dimana kalian diam dengan nyaman*, mengawasi dengan kestabilan yang bebas dari kemelekatan, Ini adalah kedamaian yang timbul dari latihan.

4

Empat Kesunyataan Mulia

4

Empat Kesunyataan Mulia

Hari ini saya diundang kepala biara untuk membabarkan Ajaran pada anda, jadi saya minta anda duduk dengan tenang dan memusatkan pikiran. Karena kendala bahasa, kita harus menggunakan seorang penerjemah, tanpa perhatian yang seksama anda mungkin tidak akan mengerti.

Selama saya tinggal disini saya merasa senang, baik guru maupun anda semua, para muridnya, telah memperlakukan saya dengan ramah, dengan penuh senyum, sepertinya anda telah mempraktekkan Dhamma yang sesungguhnya. Tempat kalian ini juga sangat mengagumkan, dan begitu luas! Saya mengagumi dedikasi anda yang berusaha merenovasinya dan menyediakan tempat untuk berlatih Dhamma.

Selama menjadi guru beberapa tahun ini, banyak masa sulit yang telah saya alami. Saat ini kurang lebih ada 40 (empat puluh) cabang vihara salah satunya Wat Nong Ba Pong. Tetapi sampai hari inipun masih ada murid saya yang sulit dipahami

Ada yang sudah mengerti tetapi tidak mau berlatih, dan ada yang tidak mengerti dan tidak mencoba mengerti.

Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan terhadap mereka. ***Mengapa manusia mempunyai pola pikir demikian?*** Sikap tidak peduli itu tidak begitu baik, tetapi meskipun demikian mereka tetap tidak mau memahami. Banyak orang yang diliputi keraguan saat berlatih, mereka selalu ragu. Mereka semua ingin menuju Nibbana, tetapi mereka tidak mau melalui jalurnya, ini membingungkan. Ketika saya menyuruh mereka meditasi mereka ketakutan atau kalau tidak mereka mengantuk. Sering kali mereka ingin melakukan hal-hal yang tidak saya ajarkan. Ketika saya bertemu dengan yang terhormat Kepala Biara di sini, saya menanyakan tentang murid-murid beliau. Beliau mengatakan hal yang sama terjadi disini. ***Inilah yang membuat luka hati seorang guru.***

Ajaran yang akan saya babarkan untuk anda hari ini adalah jalan untuk mengatasi masalah pada saat ini, pada hidup ini. Beberapa orang mengatakan mereka begitu sibuk sampai-sampai tidak punya waktu untuk berlatih Dhamma, "Apa yang dapat kami lakukan?" tanya mereka. Saya bertanya, **"Apakah kalian bernafas saat bekerja?"** Jawab mereka, "Tentu saja!" "Jadi bagaimana kalian bisa punya waktu untuk bernafas kalau kalian begitu sibuk?" Mereka tidak tahu harus menjawab apa. ***"Jika kalian punya sati (perhatian, kewaspadaan) saat bekerja, kalian akan punya cukup banyak waktu untuk berlatih."***

Berlatih meditasi sama halnya dengan bernafas. Saat bekerja kita bernafas, saat tidur kita bernafas, saat duduk kita bernafas... mengapa kita punya waktu untuk bernafas? ***Karena kita melihat betapa pentingnya bernafas, jadi kita selalu dapat menyediakan waktu untuk bernafas. Begitu pula jika kita melihat pentingnya berlatih meditasi, maka kita akan mempunyai waktu untuk itu.***

Pernahkah anda menderita?... pernahkah anda bahagia?... disinilah kebenaran, disinilah anda harus berlatih Dhamma. Siapakah itu yang berbahagia? Pikiran yang berbahagia. Siapa yang menderita?... Pikiran. Dimanapun hal-hal semacam itu muncul, disitu pulalah mereka lenyap. Sudahkah anda mengalami penderitaan?... sudahkah kalian mengalami kebahagiaan?... mengapa demikian? apa yang menyebabkan semua ini?... inilah masalah kita. Jika kita mengetahui penderitaan, penyebab penderitaan, hilangnya penderitaan dan jalan yang menuju ke akhir penderitaan, kita dapat memecahkan masalah itu.

Ada dua macam penderitaan: penderitaan biasa dan penderitaan tidak biasa. Penderitaan biasa adalah penderitaan yang memang menjadi sifat dari semua kondisi; berdiri adalah penderitaan, duduk adalah penderitaan, berbaring adalah penderitaan. Ini adalah penderitaan yang memang ada didalam setiap fenomena yang terkondisi. Bahkan Sang Buddha pun mengalami hal-hal semacam itu. Beliau mengalami rasa nyaman dan rasa sakit, tetapi mengenalinya sebagai kondisi alami. Beliau tahu bagaimana mengatasi perasaan-pera-saan yang timbul dari rasa nyaman dan rasa

sakit ini lewat pengertian terhadap sifat alami. Karena pengertian inilah maka perasaan-perasaan yang timbul tidak mengganggu Beliau.

Jenis penderitaan yang ke dua inilah yang penting, yaitu penderitaan yang masuk dari luar, penderitaan yang tidak biasa. Jika kita sakit mungkin kita akan memerlukan suntikan dokter, saat jarum suntik disuntikan ada sedikit rasa sakit, ini hal yang wajar. Saat jarum dicabut rasa sakit itupun ikut lenyap. Ini adalah penderitaan yang biasa, tidak ada masalah, semua mengalami, ***penderitaan yang tidak biasa adalah penderi-taan yang timbul dari apa yang kita sebut upadana, kemelekatan pada sesuatu,*** ibarat mendapat suntikan yang berisi racun, ini bukan lagi rasa sakit biasa, melainkan rasa sakit yang berakhir dengan kematian. Demikian juga penderitaan yang timbul karena kemelekatan.

Pandangan yang salah, tidak mengetahui bahwa segala sesuatu yang terkondisi itu tidak kekal, adalah masalah yang lain lagi. Keadaan yang terkondisi adalah alam samsara. Bila kita tidak menginginkan adanya perubahan kita pasti menderita. Ketika kita berpikir bahwa badan ini adalah kita atau milik kita, rasa takut timbul saat kita melihat badan ini berubah menjadi tidak lebih baik. Lihatlah nafas: sesudah masuk ia harus keluar, sesudah keluar ia harus masuk lagi. Begitulah sifatnya. Dan karena sifat inilah kita mampu bertahan hidup. Jika kita hanya menghembuskan nafas keluar atau hanya menghirup masuk saja kita tidak dapat hidup, segala sesuatu tidak berjalan seperti itu, begitulah kondisi, tetapi kita tidak menyadari hal itu.

Misalnya, kita kehilangan sesuatu benda, jika kita berpikir bahwa benda itu benar-benar milik kita, kita akan berlarut-larut bersedih karenanya, dan jika kita tidak dapat melihatnya sebagai sesuatu yang terkondisi, yang menjalani sifat alaminya, maka kita akan menderita. Jika kita hanya menghirup nafas dan tidak menghembuskannya, menghembuskan nafas saja tanpa menghirupnya, dapatkah kita hidup? Hal yang terkondisi memang harus berubah. Melihat hal ini adalah melihat Dhamma, melihat aniccam (perubahan). Hidup kita tergantung dari perubahan semacam itu. Bila kita mengetahui segala sesuatunya seperti apa adanya, kita dapat melepaskannya.

Tujuan latihan Dhamma adalah mengembangkan pengertian tentang bagaimana berlangsungnya proses hukum alam, dan dengan demikian penderitaan tidak muncul. Jika kita mempunyai pola pikir yang salah, maka kita akan berselisih dengan dunia, dengan Dhamma dan dengan kebenaran. Misalkan anda sakit dan harus dirawat di rumah sakit. Kebanyakan orang berpikir, "Tolong, jangan biarkan saya mati, ***saya tidak mau mati,*** saya ingin sembuh." Ini adalah cara berpikir yang salah, yang akan membawa penderitaan. Anda harus berkata pada diri sendiri: "***Saya berusaha mengobati jasmani ini***, jika saya akan sembuh, ya sembuh. Dan Jika saya akan mati, ya mati." Ini adalah cara berpikir yang benar, karena kita tidak dapat sepenuhnya mengatur keadaan. Jika kita berpikir seperti ini, sembuh atau tidak sembuh tidak jadi soal. Kita tidak bisa salah, dan kita tidak perlu khawatir. Ingin sembuh dengan segala cara dan takut menghadapi kematian... ini adalah pikiran yang tidak

mengerti kondisi. Kita harus berpikir, "Jika saya sembuh, itu bagus, Jika tidak itupun bagus". Dengan begitu kita tidak dapat salah. Kita tidak perlu menangis atau takut, karena kita telah menyesuaikan diri dengan segala sesuatu seperti apa adanya.

Sang Buddha melihat dengan jelas, Ajaran Beliau selalu relevan, tidak pernah ketinggalan zaman. Tidak pernah berubah, pada zaman sekarang pun masih tetap benar seperti dulu, belum ketinggalan zaman. Segala sesuatunya masih tetap benar seperti dulu, belum ketinggalan zaman, segala sesuatunya masih seperti apa adanya, belum berubah. Dengan membawa Ajaran ini ke dalam sanubari maka kita dapat memperoleh ketenangan, kedamaian dan kesejahteraan.

Dalam Ajaran, ada gambaran mengenai "bukan diri": 'ini bukanlah aku, bukan milikku'. Tetapi orang tidak suka mendengarkan Ajaran-ajaran seperti ini karena mereka ***terikat pada konsep diri, inilah penye-bab penderitaan. Kita harus merenungkannya.***

Hari ini seorang wanita bertanya tentang bagaimana cara menghadapi kemarahan. Saya katakan bahwa jika lain kali kemarahan itu timbul, pasanglah jam weker dan taruhlah di depan mata. Kemudian sediakan dua jam untuk mengusir kemarahan itu. Jika kemarahan itu benar-benar miliknya maka ia mungkin bisa mengusir kemarahan itu dengan berkata, "Pergilah dalam waktu dua jam!". Tetapi nyatanya kita tidak berkuasa memerintah seperti itu. Kadang kala dalam dua jam kemarahan itu belum berlalu, sedangkan pada kesempatan

lain satu jam saja sudah cukup. Berpegangan pada kemarahan sebagai milik pribadi akan membawa penderitaan. ***Jika ia benar-benar milik kita seharusnya ia patuh. Jika tidak, berarti itu hanyalah tipuan. Jangan terpedaya. Jangan tertipu baik oleh pikiran sedih atau gembira, jangan tertipu baik oleh pikiran mencinta atau membenci, semuanya hanyalah sementara.***

Pernahkah anda marah? Ketika anda marah, bagaimana rasanya: nyaman atau tidak? Jika terasa tidak enak mengapa tidak dibuang saja perasaan itu, mengapa repot-repot disimpan? ***Bagaimana Anda dapat menyebut diri pandai dan bijaksana jika anda melekati hal-hal semacam itu?*** Semenjak lahir sudah berapa kali anda ditipu oleh pikiran sehingga menjadi marah? Ada hari-hari dimana ***pikiran*** bahkan ***dapat menyebabkan seluruh anggota keluarga bertengkar,*** atau menyebabkan anda menangis semalaman. Tetapi masih saja marah, kita masih melekat pada ini dan itu, kemudian menderita. Jika anda tidak melihat ke dalam penderitaan maka anda akan tetap menderita. Jika anda melihat penderitaan dalam kemarahan hari ini, buanglah! Jika tidak dibuang kemarahan itu akan terus menerus dan pasti membawa penderitaan. Tidak ada kesempatan untuk beristirahat, dunia samsara memang seperti ini. Jika kita tahu sebagaimana adanya, kita dapat memecahkan masalahnya.

Sang Buddha bersabda Bahwa untuk mengatasi penderitaan adalah melihat. bahwa “Ini bukanlah aku”, “Ini bukanlah milikku”. Ini adalah metode yang sempurna. Tetapi biasanya kita tidak memperhatikan hal ini. ***Ketika***

penderitaan muncul, Kita hanya sedih tanpa belajar darinya. *Kita* harus benar-benar memperhatikan penderitaan yang timbul, penyebabnya dan jalan menuju lenyapnya penderitaan, untuk mengembangkan ke-Buddhaan.

Perhatikanlah baik-baik, saya akan memberikan Dhamma diluar kitab, beberapa di antara anda mungkin tidak menyadari bahwa ini adalah Ajaran Dhamma. Kebanyakan orang melihat kitabnya tetapi tidak melihat Dhamma. Hari ini saya akan memberikan ajaran diluar kitab, beberapa orang mungkin akan melewatkan intinya atau bahkan tidak mengerti.

Misalkan, ada dua orang yang sedang berbicara, dan kemudian melihat seekor ayam dan seekor itik. Yang satu berkata: “Mengapa ayam itu tidak seperti itik; mengapa itik itu tidak seperti ayam?” Dia ingin agar ayam itu menjadi seperti itik dan itik menjadi seperti ayam. Ini adalah sesuatu yang tidak mungkin. Meskipun orang tersebut berharap sepanjang hidupnya maka hal itu tidak akan terjadi, karena ayam adalah ayam dan itik adalah itik. Selama orang berpikir semacam itu ia akan menderita. Orang yang satu mungkin melihat bahwa ayam adalah ayam dan itik adalah itik, begitu saja. Tidak ada masalah, ia melihat dengan benar. Jika anda menginginkan ayam menjadi itik atau sebaliknya, anda pasti akan menderita.

Demikian juga, hukum **aniccam** menyatakan bahwa segala sesuatunya tidak kekal. Jika anda menginginkan segala sesuatunya menjadi kekal, anda akan menderita. Tiap kali ketidakkekalan menampakkan diri, anda akan kecewa.

Seseorang yang melihat bahwa segala sesuatu memang bersifat tidak kekal akan tenang. Dia tidak akan berada dalam konflik, sebaliknya yang menginginkan segala sesuatunya kekal tidak akan tenang, bahkan mungkin tidak bisa tidur. Itu adalah ketidak pedulian tentang aniccam, ketidakkekalan.

Jika anda ingin mengenal Dhamma, kemana harus mencari? Kita harus mencarinya dalam tubuh dan pikiran ini. Anda tidak akan menemukannya di rak-rak buku. ***Untuk benar-benar melihat Dhamma kita harus melihat pada tubuh dan pikiran,*** hanya dua hal ini. Pikiran memang tidak terlihat oleh mata fisik, ia harus dilihat dengan "mata batin". Sebelum Dhamma dapat direalisasikan, kita harus tahu kemana harus mencari. Dhamma yang ada didalam tubuh harus dilihat pada tubuh. Dan dengan apa kita melihat tubuh? Dengan pikiran. Kita tidak akan melihat Dhamma jika mencari ke arah lain, ***karena baik kebahagiaan maupun penderitaan selalu muncul disini.*** Atau sudah pernahkah anda melihat kebahagiaan tumbuh di pepohonan, sungai, atau cuaca? Kebahagiaan dan penderitaan adalah perasaan yang muncul dari tubuh dan pikiran kita sendiri.

Maka dari itu Sang Buddha mengatakan pada kita untuk mengenali Dhamma persis disini, Dhamma ada disini dan disinilah kita harus melihat. Guru anda mungkin menyuruh anda mencarinya di buku-buku, tetapi jika anda benar-benar mengira bahwa disitulah Dhamma sebenarnya berada, anda tidak akan pernah melihatnya. Setelah melihat buku-buku itu anda harus merenungkan Ajaran itu. Dengan demikian anda akan mengerti Dhamrna, ***dimana letak Dhamma yang sebenarnya? la berada persis disini, didalam tubuh dan pikiran kita.*** Gunakanlah pikiran kita untuk merenungkan tubuh jasmani dan inti dari latihan perenungan ini.

Bila kita melakukan hal ini, kebijaksanaan akan muncul dalam pikiran, bila ada kebijaksanaan dalam pikiran kita, maka segala sesuatu akan lebih baik, kemanapun kita melihat akan ada Dhamma. Kita akan melihat **aniccam, dukkham** dan **anatta** setiap saat. **Aniccam** artinya sementara (transient). **Dukkham** - jika kita melekat pada hal-hal yang sementara kita pasti menderita, karena mereka bukan kita atau kepunyaan kita (**anatta**), tetapi jika kita tidak melihat hal ini, kita akan selalu melihatnya sebagai kita atau milik kita.

Ini artinya kita tidak melihat kebenaran dari konvensi (kesepakatan bersama), kita harus mengerti tentang konvensi. Sebagai contoh, semua yang hadir di sini mempunyai nama. Apakah nama-nama itu dilahirkan bersama kita atau diberikan sesudahnya? Mengertikah kalian? Inilah konvensi. Apakah konvensi itu berguna? Tentu saja. Sebagai contoh, misalkan ada empat orang lelaki yaitu A, B, C, dan D. Mereka semua harus punya nama sendiri-sendiri untuk memudahkan komunikasi dan kerja bersama. Jika kita ingin berbicara kepada Pak A kita dapat memanggil "Pak A" dan beliau akan datang, bukan yang lain. Ini adalah kemudahan yang diberikan konvensi. Tetapi jika kita melihat dalam-dalam kita akan melihat kekosongan. Yang ada hanya empat elemen (tanah, air, angin dan api), hanya inilah tubuh kita.

Tetapi kita tidak melihatnya seperti itu karena kekuatan kemelekatan-Attavadupadana. Jika kita mau melihat dengan jelas, kita akan melihat bahwa yang disebut manusia itu tidaklah seberapa. Bagian yang padat adalah elemen tanah, bagian yang cair adalah elemen air, bagian yang bergerak adalah elemen angin dan bagian yang panas adalah elemen api. Perpaduan keempat elemen itulah yang kita sebut manusia. Bila dipisah-pisahkan, kita hanya akan melihat tanah, air, angin dan api. Lalu dimana orangnya? Tidak ada.

Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha mengajarkan bahwa tidak ada latihan yang lebih tinggi dari pada melihat bahwa "Ini bukan aku dan bukan milikku". Semuanya hanyalah konvensi. Jika kita memahami segala sesuatunya dengan jelas seperti ini kita akan berada dalam kedamaian. Jika saat ini kita menyadari ketidakkekalan, bahwa segala sesuatu bukanlah kita atau milik kita, ketika mereka hancur kita tidak akan terganggu, karena toh mereka bukan milik siapapun. Mereka hanyalah elemen tanah, air, angin dan api.

Sulit bagi orang untuk melihat hal ini, tetapi bukan berarti tidak mungkin jika kita dapat melihat hal ini kita akan merasa tenteram, tidak akan ada begitu banyak kemarahan, ketamakan atau khayalan

Jika kita dapat melihat kebenaran Ajaran Sang Buddha, kita tidak akan memerlukan terlalu banyak guru! Tidak perlu mendengarkan ajaran setiap hari. Jika mengerti, maka kita akan mengerjakan apa yang dituntut dari kita. Apa yang membuat orang sulit dipahami adalah mereka tidak mau

menerima nasehat-nasehat guru. Di depan guru, mereka bertindak lebih baik, tetapi mereka menjadi pencuri dibelakangnya. Manusia memang sulit dipahami. Orang-orang Thailand pun seperti ini, itulah sebabnya mereka harus mempunyai banyak guru.

Waspadalah, jika tidak waspada anda tidak akan melihat Dhamma, anda harus tanggap terhadap situasi. Dengarkanlah nasehat-nasehat, dan pertimbangkan baik-baik, apakah bunga ini indah? Apakah anda dapat melihat keburukan bunga ini?... Berapa lama mereka akan tetap indah?... Akan jadi seperti apakah nantinya?... Mengapa itu berubah?... Dalam waktu tiga atau empat hari anda harus membuang bunga itu bukan? Ia kehilangan keindahannya. Orang melekat pada keindahan dan kebaikan. Jika sesuatu tampak baik mereka langsung saja melekat. Sang Buddha mengajar kita untuk melihat sesuatu yang indah sebagai sesuatu yang indah tanpa terikat padanya. Jika ada perasaan menyenangkan ja-ngan terpedaya. Kebaikan (goodness), keindahan bukan-lah sesuatu yang pasti, tidak ada sesuatupun di dunia ini yang pasti, inilah kesunyataan. Hal-hal yang bukan benar adalah hal-hal yang berubah, misalnya kecanti-kan. Kebenaran yang ada pada hal-hal semacam itu adalah bahwa semuanya berubah terus. Jika kita perca-ya bahwa sesuatu itu benar-benar indah, maka saat keindahannya hilang, pikiran kita ikut kehilangan kein-dahannya. Ketika sesuatu tidak lagi baik, pikiran kita ikut kehilangan kebaikannya. Kita "menginvestasikan" pikiran kita dalam hal-hal materi seperti ini. *Ketika mereka rusak atau hancur kita menderita karena kita merasa memiliki,*

Sang Buddha mengatakan pada kita untuk melihat hal-hal ini semata-mata sebagai struktur alam. Keindahan muncul dan dalam beberapa hari akan lenyap. Bisa melihat ini berarti mempunyai kebijaksanaan.

Maka dari itu kita harus melihat ketidakkekalan, jika melihat sesuatu yang indah, kita harus berkata kepada diri kita sendiri: "Itu tidak indah." Jika berpikir, bahwa sesuatu jelek kita harus mengatakan pada diri sendiri: "Itu tidak jelek." Cobalah untuk melihat seperti ini, teruslah merenung seperti ini. Kita akan melihat kebenaran pada hal-hal yang tidak benar, melihat kepastian pada hal-hal yang tidak pasti.

Hari ini saya telah menerangkan jalan untuk mengerti penderitaan, apa yang menyebabkan penderitaan, hilangnya penderitaan dan jalan menuju akhir penderitaan. Jika kalian mengerti penderitaan, kalian harus membuang penderitaan, jika kalian mengerti penyebab penderitaan, kalian harus membuang penyebab penderitaan. Berlatihlah untuk melihat hilangnya penderitaan. Lihatlah aniccam, dukkham dan anatta maka penderitaan pun akan berkurang.

Ketika penderitaan menghilang kemana kita harus pergi? Untuk apa latihan yang kita jalankan? ***Kita berlatih untuk melepaskan, bukan untuk mendapatkan.*** Ada seorang wanita yang sore tadi memberitahukan pada saya bahwa dia sangat menderita. Saya bertanya padanya apa yang diinginkan dan dia menjawab ia ingin penerangan (enlightenment). Saya berkata, "Selama kamu masih menginginkan penerangan kamu tidak akan pernah mencapai penerangan. Jangan

menginginkan apapun." Ketika kita mengerti kebenaran penderitaan kita membuang penderitaan. Ketika kita mengerti sebab-sebabnya kita tidak menciptakan sebab-sebab tersebut, kita berlatih untuk membawa penderitaan pada akhir jalan le-nyapnya penderitaan. Latihan yang menuju ke penghen-tian itu adalah dengan melihat "Ini bukanlah diri", "Ini bukan aku atau mereka". Melihat dengan cara seperti ini memungkinkan penderitaan untuk hilang. Ini seperti mencapai tujuan dan berhenti. Itulah penghentian, mendekati Nibanna. Dengan kata lain, maju adalah penderitaan, mundur adalah penderitaan, berhenti adalah penderitaan. Tidak maju, tidak mundur, tidak berhenti... apa yang tersisa? tubuh dan pikiran berhenti disini. Inilah berhentinya penderitaan. Sulit untuk dimengerti, bukan? Jika kita rajin terus menerus mempelajari Ajaran ini kita akan melampaui segala sesuatu dan mencapai pengertian. Akan ada penghentian. Inilah Ajaran utama Sang Buddha: titik akhir, Ajaran Sang Buddha berakhir pada titik tercapainya pelepasan total.

Hari ini saya menguraikan nasehat ini pada kalian semua dan juga Y.M. Kepala Biara. Jika ada yang salah mohon dimaafkan. Tetapi jangan terburu-buru menghakimi benar atau salah, dengarkan saja dulu. Jika saya memberi anda buah dan mengatakan bahwa buah itu enak, kalian catat saja komentar saya itu, tetapi jangan langsung percaya, karena kalian belum mencicipinya sendiri. Ajaran yang saya berikan hari ini, juga demikian. Jika Anda ingin tahu apakah "buah" ini manis atau masam, kupas lalu cicipi. Kemudian anda akan tahu apakah itu manis atau masam. Lalu anda dapat

mempercayai saya karena telah membuktikannya sendiri. Jadi tolong jangan buang “buah” ini, simpan dan rasakan, kenalilah rasanya sendiri.

Hari ini adalah hari yang sangat membahagiakan bagi kita semua. Saya telah berkesempatan untuk bertemu dengan anda semua dan juga para guru terhormat lainnya. Anda tadinya tidak berpikir bahwa kita akan bisa bertemu seperti ini karena kita tinggal berjauhan. Saya rasa pasti ada alasan khusus kenapa kita bisa bertemu seperti ini. Sang Buddha mengajarkan bahwa segala sesuatunya pasti mempunyai sebab. Jangan lupakan ini. Pasti ada beberapa sebab, mungkin dalam kehidupan yang lalu kita semua adalah saudara, mung-kin karena guru yang lain tidak datang saya yang datang, mengapa demikian? Mungkin karena kita membuat penyebabnya sendiri saat ini.

Saya akan meninggalkan anda semua dengarn Ajaran ini, semoga anda tekun dalam latihan. Tidak ada yang lebih baik dari pada berlatih Dhamma, Dhamma adalah pedoman kehidupan. Orang bingung sekarang ini karena mereka tidak mengerti Dhamma. Jika kita mempunyai Dhamma kita akan tenteram. Saya merasa berbahagia berkesempatan membantu anda dan para guru untuk mengembangkan latihan Dhamma. Saya meninggalkan anda dengan hati yang berisi harapan-harapan yang baik bagi anda. Besok saya akan pergi, saya tidak yakin ke mana. Ini adalah hal yang wajar, ada kedatangan harus ada kepergian, ada kepergian harus ada kedatangan. Beginilah dunia. Kita jangan terlalu terpengaruh oleh perubahan yang ada, ada kebahagiaan

kemudian ada penderitaan ada penderitaan kemudian ada kebahagiaan; ada untung kemudian ada rugi, ada rugi kemudian ada untung, beginilah segala sesuatunya.

Pada masa Sang Buddha ada seorang murid yang tidak suka pada Sang Buddha, karena Sang Buddha selalu menuntun mereka untuk tekun berlatih, untuk selalu mawas diri. Mereka yang malas takut kepada Sang Buddha dan menolak Beliau, ketika Sang Buddha mahaparinibbana, satu kelompok murid menangis dan sedih karena Sang Buddha tidak bisa membimbing mereka lagi, kelompok ini belum bijak. Kelompok yang lain merasa bahagia dan lega karena Sang Buddha tidak akan bisa mendorong-dorong mereka dan memerintah mereka untuk berlatih dengan rajin dan sebagainya. Kelompok yang ketiga tetap tenang, mereka merenungkan bahwa apa yang muncul pasti akan lenyap sebagai konsekuensinya. Ada tiga kelompok ini. Kalian ingin menjadi kelompok yang mana? Kelompok yang menangis adalah kelompok yang masih belum mengerti Dhamma, kelompok yang kedua adalah kelompok yang menolak Sang Buddha. Beliau selalu melarang mereka melakukan hal-hal tidak bermanfaat yang mereka inginkan, mereka hidup dalam ketakutan akan nasehat-nasehat Sang Buddha, pada saat Buddha mahaparinibbana mereka merasa sangat lega.

Sekarang ini keadaan tidak begitu banyak berubah, ada kemungkinan guru-guru di sini mempunyai murid-murid yang menolak mereka, mungkin tidak secara langsung, hanya dalam hati. Memang wajar bagi orang yang masih mempunyai kekotoran batin untuk bertindak seperti itu. Bahkan Sang

Buddha pun ada yang membenci. Saya juga mempunyai murid yang seperti itu, saya mengatakan kepada mereka untuk berhenti berbuat jahat tetapi mereka menyayangi perbuatan jahat. Jadi mereka membenci saya, banyak yang seperti ini, semoga kalian semua pandai membawa diri dalam berlatih Dhamma.

Tuccha Pothila

Bhikkhu Kitab Kosong

Tuccha Pothila - Venerable Empty – Scripture

5

Tuccha Pothila

Bhikkhu Kitab Kosong

Ada dua cara untuk mendukung pengembangan Ajaran Buddha, salah satunya yaitu yang disebut **amisapuja**, mendukung melalui persembahan barang-barang materi. Persembahan tersebut dapat berupa makanan, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan. Ini adalah cara mendukung Ajaran Buddha dengan memberikan benda-benda materi kepada Bhikkhu Sangha dan Viharawati, sehingga mereka bisa hidup layak dalam pelayanan terhadap Dhamma. Hal ini akan mendasari realisasi nyata ajaran Sang Buddha, yang secara langsung akan membawa kemajuan bagi agama Buddha.

Ajaran Buddha dapat disamakan seperti pohon, sebatang pohon mempunyai akar, batang, cabang, dahan serta daun. Daun, cabang, ranting tergantung pada akar dalam menyerap nutrisi dari tanah dan menyebarkannya ke seluruh bagian. Seperti halnya pohon tergantung pada akarnya untuk bertahan, tindakan dan perkataan kita adalah 'cabang' dan 'daun', yang tergantung pada pikiran, si 'akar', yang menyerap

nutrisi dan kemudian mengedarkannya ke seluruh bagian 'batang', 'dahan' dan 'daun'. Ini kemudian akan menghasilkan buah yaitu ucapan dan perbuatan, bagaimana tingkat pikiran, trampil atau tidak, diekspresikan oleh ucapan dan perbuatan kita.

Karena itu dukungan yang paling penting bagi ajaran Sang Buddha adalah melalui penerapan ajaran itu sendiri. Sebagai contoh, dalam upacara penetapan aturan-aturan pada hari-hari observasi, Sang Guru akan menggambarkan tindakan-tindakan yang harus dihindari, tetapi jika anda hanya sekedar mendengarkan dan mengikuti jalannya upacara tanpa merenungkan artinya, anda akan sulit maju dan berkembang. Anda tidak akan mampu menemukan latihan yang sesungguhnya. Karena itu dukungan bagi agama Buddha harus dilakukan melalui Patipattipuja, pemberian 'persembahan' berupa latihan, pengendalian diri, konsentrasi dan kebijaksanaan. Dengan begitu anda akan tahu Ajaran Buddha yang sesungguhnya. Jika kita belum bisa mengerti lewat latihan maka meskipun kita mempelajari seluruh isi Tipitaka kita tetap tidak akan mengerti.

Pada jaman Sang Buddha ada seorang bhikkhu yang bernama Pothila, yang diberi gelar Tuccha yang artinya kosong, Tuccha Pothila adalah seorang bhikkhu yang sangat terpelajar. Ia sangat terkenal dan mempunyai 18 (delapan belas) cabang vihara. Ketika orang mendengar nama 'Pothila' mereka semua kagum dan tidak ada seorangpun yang berani mempertanyakan segala yang diajarkannya, mereka begitu

memujanya. Tuccha Pothila adalah salah satu murid Sang Buddha.

Pada suatu hari ia datang untuk menghormat Sang Buddha, sewaktu ia melakukan penghormatan, Sang Buddha berkata, “Apa kabar Bhikkhu Kitab Kosong!.... Hanya begitu! Mereka berbicara sejenak. Dan kemudian sewaktu Tuccha Pothila berpamitan, Sang Buddha berkata: “Pergilah sekarang, Bhikkhu Kitab Kosong?”

Sang Buddha hanya berkata seperti itu. Pada saat datang, “Apa kabar Bhikkhu Kitab Kosong?” dan waktu pulang “Pergi sekarang Bhikkhu Kitab Kosong?” Sang Buddha tidak menjelaskan lebih jauh, hanya itulah ajaran yang diberikan. Tuccha Pothila, guru yang terkenal itu bingung, “Mengapa Sang Buddha berkata demikian? Apa maksudnya?” Ia berpikir keras, mengeluarkan semua Ajaran yang pernah dipelajari, sampai akhirnya ia menyadari... “Benar! ‘Bhikkhu Kitab Kosong’ seorang bhikkhu yang belajar tetapi tidak mempraktekkan...” Ketika ia melihat dalam hatinya, ia menyadari bahwa ia tidak berbeda dari kebanyakan orang awam. Apapun yang disukai mereka, ia juga suka, apapun yang dinikmati oleh orang-orang awam ia ikut menikmati. Tidak ada samana yang benar pada dirinya, tidak ada kualitas yang baik dalam diri untuk membawa menuju Jalan Mulia dan menemukan kedamaian.

Ia memutuskan untuk berlatih, tetapi ia tidak tahu harus pergi kemana. Semua guru yang ada disekitarnya adalah murid-muridnya, tidak ada yang berani menerimanya sebagai

murid. Biasanya ketika seseorang bertemu dengan si guru, mereka menjadi penakut dan hormat, jadi tidak ada seorangpun yang berani menjadi gurunya.

Akhirnya ia pergi untuk menemui seorang samanera muda yang telah mencapai tingkat kesucian untuk meminta petunjuk. Samanera itu berkata, “Baiklah, kamu bisa berlatih bersama saya, tetapi kamu harus tulus. Jika kamu tidak tulus saya tidak akan menerimamu.”

Samanera itu kemudian menyuruh Tuccha Pothila untuk mengenakan jubahnya dengan lengkap. Ada tanah berlumpur di sekitar situ. Ketika Tuccha Pothila telah mengenakan jubahnya dengan lengkap, samanera itu berkata, “Baiklah, sekarang berjalanlah di tanah berlumpur itu, jika saya tidak menyuruh untuk berhenti, jangan berhenti. Jika saya tidak memintamu untuk meninggalkannya, jangan tinggalkan. Sekarang bersiaplah dan..... jalan!”

Tuccha Pothila yang berjubah rapi, masuk ke dalam tanah berlumpur itu. Samanera tidak menyuruh berhenti sampai ia betul-betul rata berlumuran lumpur. Akhirnya ia berkata, “Kamu dapat berhenti sekarang”... dan Tuccha Pothila berhenti. “Baiklah, tinggalkan tempat itu!” Lalu ia pergi.

Ini jelas menunjukkan bahwa Tuccha Pothila telah meninggalkan keangkuhannya. Ia siap menerima ajaran, jika ia tidak siap untuk belajar ia tidak akan mau berjalan dalam lumpur seperti itu. Tetapi walaupun dia seorang guru yang terkenal, ia mau melakukannya. Samanera muda itu melihat

bahwa Tuccha Pothila benar-benar tulus dan berniat kuat untuk berlatih.

Setelah Tuccha Pothila keluar dari lumpur itu dan membersihkan diri, samanera muda memberikan Ajarannya. Ia mengajar Tuccha untuk mengamati obyek sensasi, mengetahui pikiran dan mengenali obyek-obyek sensasi. Digunakan perumpamaan seseorang yang akan menangkap kadal yang bersembunyi dalam lubang yang bercabang. ***Jika lubang itu mempunyai enam jalan keluar, bagaimana caranya menangkap kadal tersebut? Tentunya dengan menutup lima jalan keluar yang lain***. Dengan demikian ia hanya perlu melihat dan menunggu satu lubang. Ketika kadal itu keluar dengan mudah ia bisa menangkapnya.

Begitu juga cara mengamati pikiran; menutup mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh, kita hanya menyisakan pikiran. Yang dimaksud dengan menutup indera adalah menahan serta menatanya, dan hanya mengamati pikiran.

Meditasi sama seperti menangkap kadal. Kita menggunakan sati untuk mengamati nafas. Sati adalah kualitas perenungan, sama halnya seperti bertanya pada diri sendiri, "Apa yang saya lakukan?" Sampajanna adalah kesadaran bahwa 'saat ini saya sedang melakukan ini dan itu'. Kita mengamati nafas yang masuk dan keluar dengan menggunakan sati dan sampajanna.

Kualitas perenungan semacam ini adalah sesuatu yang timbul dari latihan dan bukan sesuatu yang dapat dipelajari

lewat buku-buku. Ketahuilah pikiran-pikiran yang timbul, pikiran dapat menjadi tidak aktif sebentar dan kemudian perasaan akan timbul. Sati bekerja sebagai penghubung bagi perasaan-perasaan ini, dan mengumpulkannya. Ada sati, yaitu kumpulan "Saya akan berbicara", "Saya akan pergi" dan sebagainya, kemudian ada sampajanna, kesadaran bahwa 'Sekarang saya sedang berjalan', 'Saya sedang berbaring", 'Saya sedang mengalami perasaan ini dan itu'. Dengan dua hal ini; sati dan sampajanna, kita dapat mengetahui pikiran kita saat ini. Kita akan mengetahui bagaimana pikiran bereaksi terhadap rangsangan.

Sesuatu yang menyadari akan adanya obyek sensasi itulah yang disebut 'pikiran'. ***Obyek sensasi itu berkelana masuk ke dalam pikiran.*** Sebagai contoh ada suara, suara itu masuk melalui telinga dan berkelana ke dalam menuju pikiran, yang mengenali suara apakah itu. Yang mengenali suara itulah yang disebut 'pikiran'. Pikiran yang mengenali suara itu masih termasuk pikiran dasar. Pikiran kejengkelan dapat timbul pada sesuatu yang mengenali. Kita harus melatih 'yang mengenali' ini lebih jauh lagi agar menjadi 'mengetahui' sesuai dengan kebenaran yang disebut Buddho. Jika kita tidak mengetahui sesuai dengan kebenaran kita akan jadi marah dengan suara mobil, orang dan sebagainya. Ini hanyalah pikiran yang mengenali suara dengan kobodohan. ***Ia mengetahui menurut pilihan, bukan menurut kebenaran***. Kita harus melatihnya lebih jauh untuk mengenali gambaran dan pandangan terang (insight) nanadassana, kekuatan dan pikiran yang tersaring, sehingga ***mengenali suara hanya sebagai suara***. Jika kita tidak melekat pada suara, tidak akan

ada kebencian Suara timbul dan kita hanya mengetahui saja. Inilah yang disebut benar-benar mengenali timbulnya suara, dengan begitu kita tidak akan marah. Suara itu timbul menurut kondisi, bukan makhluk (being), individu, diri, kita atau 'mereka'. Hanya suara, pikiran harus melepas.

Pengenalan semacam ini disebut Buddho. Dengan pengetahuan seperti ini kita dapat membiarkan suara sebagai hanya suara. ***la tidak akan mengganggu kita kecuali jika kita mengganggunya dengan berpikir, 'Saya tidak 1ngin mendengar suara itu, itu menjengkelkan'.*** Penderitaan timbul karena pemikiran semacam itu. Inilah penyebab penderitaan: saat kita tidak mengenali kebenaran suatu masalah, saat kita belum mengembangkan Buddho, kita belum menyadari, belum waspada. Inilah pikiran yang mentah, belum terlatih. Pikiran semacam itu belum benar-benar berguna bagi kita.

Maka dari itu Sang Buddha mengajarkan bahwa pikiran harus dilatih dan dikembangkan. Kita harus mengembangkan pikiran seperti kita mengembangkan tubuh, hanya tentu saja lewat cara lain. Untuk mengembangkan tubuh; kita berlatih lari, jogging pada pagi hari dan sore atau olah raga lain. Itu semua adalah latihan fisik. Hasilnya: tubuh menjadi sehat, kuat, pernafasan dan sistem syaraf menjadi lebih efisien. Untuk melatih pikiran kita tidak perlu memindah-mindahkannya, melainkan membawanya ke suatu perhentian, membawanya beristirahat.

Sebagai contoh, ketika berlatih meditasi, kita mengambil suatu obyek, misalnya pernafasan sebagai dasar. Pernafasan ini menjadi pusat perhatian dan perenungan kita. Kita mengamati pernafasan. Mengamati artinya mengikuti pernafasan dengan penuh kesadaran, mengetahui iramanya, keluar masuknya. Kita menempatkan kesadaran pada pernafasan. mengikuti jalannya pernafasan secara alami dan melepaskan segala yang lain. Sebagai hasil dari kesadaran mengamati hanya satu obyek, pikiran kita menjadi segar kembali. Jika kita membiarkan pikiran memikirkan ini dan itu, kesadaran kita mengamati banyak obyek, pikiran tidak menyatu, tidak beristirahat.

Mengatakan bahwa pikiran berhenti artinya seakan-akan rasanya pikiran itu berhenti, tidak berkelana ke sana ke mari. Sama halnya seperti memiliki pisau yang tajam. Jika kita menggunakan pisau itu untuk memotong-motong segala sesuatu tanpa membedakan, misalnya batu, rumput dan batu bata, pisau kita akan cepat menjadi tumpul. Kita harus menggunakannya untuk memotong hanya benda-benda yang sesuai dengan kegunaannya. Demikianlah juga dengan pikiran kita. Jika kita membiarkan pikiran berkelana dari satu pemikiran ke pemikiran lain yang tidak berguna, pikiran akan menjadi lemah dan lelah. Jika pikiran tidak lagi mempunyai kekuatan, kebijaksanaan tidak akan timbul, karena pikiran tanpa energi adalah pikiran tanpa samadhi.

Jika pikiran belum berhenti, kita belum mampu melihat obyek sensasi sebagaimana adanya. Pengetahuan bahwa pikiran

adalah pikiran dan obyek. sensasi adalah obyek sensasi, adalah akar dari pertumbuhan dan perkembangan ajaran Buddha.

Kita harus mengolah, mengembangkan dan melatih pikiran ini dalam ketenangan dan pandangan terang (insight). Kita melatih pikiran agar mempunyai pengendalian diri dan kebijaksanaan dengan cara membiarkan pikiran tenang dan membiarkan kebijaksanaan timbul, dengan mengenali pikiran sebagaimana adanya.

Anda tahu, cara kita manusia hidup, bagaimana kita melakukan segala sesuatunya, sama seperti anak-anak. Seorang anak tidak mengetahui apapun. Bagi orang dewasa yang mengamati tingkah laku anak-anak, bagaimana ia bermain dan berlari serta melompat ke sana ke mari, tampaknya tindak-tanduk anak-anak itu tidak banyak tujuannya. Jika pikiran kita tidak terlatih, sama halnya seperti anak-anak. Kita berbicara tanpa kesadaran dan bertindak tanpa kebijaksanaan. ***Kita mungkin akan jatuh dan merusakkan sesuatu atau menyebabkan kerugian yang tidak terbayangkan, semuanya terjadi tanpa kita sadari***. Seorang anak tidak peduli, ia bermain sebagaimana anak-anak, demikian juga dengan pikiran kita.

Jadi kita harus melatih pikiran ini. Sang Buddha melatih kita untuk melatih pikiran, mengajar pikiran. Biarpun kita mendukung Ajaran Buddha dengan empat kebutuhan pokok, dukungan kita masihlah secara permukaan, dukungan itu hanya mencapai 'kulit keras' sang pohon. Dukungan yang sesungguhnya haruslah dilakukan lewat praktek, bukan yang

lain, melatih tindakan, ucapan dan pikiran kita menurut ajaran. Ini lebih bermanfaat, jika kita jujur dan lurus, memiliki pengedalian diri dan kebijaksanaan, latihan kita akan membawa kedamaian. ***Kebencian dan keirihatian tidak punya sebab untuk timbul.***

Jika kita menentukan berbagai aturan semata-mata berdasarkan tradisi, maka meskipun Guru Besar sendiri yang mengajar kita tentang kebenaran, latihan kita akan kurang baik. Kita mungkin akan bisa mempelajari ajaran-ajaran itu dan menghormatinya, tetapi jika kita ingin benar-benar mengerti kita harus melatih ajaran-ajaran tersebut. Jika kita tidak mengembangkan latihan, kita akan terhambat dalam menembus inti Ajaran Buddha pada beribu kehidupan yang akan datang. Kita tidak akan mengerti inti Ajaran Buddha.

Karena itu latihan bagaikan kunci, kunci dari meditasi, jika kita mempunyai kunci yang tepat di tangan kita, bagaimanapun kuatnya gembok suatu peti, ketika kita mengambil kunci dan memutarnya, peti itu akan terbuka. Jika kita tidak mempunyai kunci kita tidak dapat membukanya. Kita tidak akan bisa melihat apa yang ada di dalam peti itu.

Sebenarnya ada dua jenis pengetahuan, seseorang yang mengetahui Dhamma tidak berbicara hanya melalui ingatan, ia mengatakan yang sebenarnya. ***Manusia biasanya berbicara melalui ingatan, dan seringnya mereka biasanya berbicara dengan kesombongan.*** Sebagai contoh, misalkan ada dua orang yang sudah lama tidak bertemu, mungkin karena hidup

berjauhan, suatu hari bertemu di kereta api... diantara mereka berkata: "Oh, kebetulan. Saya sebenarnya berkeinginan untuk menjengukmu!"... padahal tidak demikian, Sebenarnya mereka tidak pernah saling memikirkan, tetapi karena gembira mereka berkata seperti itu. Dan hal itu menjadi suatu kebohongan. Ya, berbohong karena kecerobohan, berbohong tanpa mengetahuinya. Ini adalah salah satu jenis kekotoran batin yang halus dan seringkali terjadi.

Jadi masih mengenai pikiran, Tuccha Pothila mengikuti petunjuk dari samanera: menarik nafas, menghembuskan... dengan kesadaran mengikuti tiap nafas... sampai ia melihat kebohongan dalam dirinya, kebohongan dari pikirannya, ia melihat kekotoran batin saat timbul, sama seperti kadal yang keluar dari lubang yang bercabang, ia melihatnya dan menerima sifat alaminya segera setelah muncul. la mengamati bagaimana pikiran berpindah dari hal yang satu ke hal yang lain tiap saat.

Berpikir adalah sankhata Dhamma, sesuatu yang tercipta dari kondisi yang mendukung. Ini bukan asankhata Dhamma, yang tidak terkondisi. Pikiran yang terlatih dengan baik, yang mempunyai kesadaran yang sempurna, tidak menciptakan tahapan mental. Pikiran semacam ini menembus Kesunyataan Mulia dan melampaui semua kebutuhan yang bergantung pada keadaan eksternal. Mengetahui Kesunyataan Mulia adalah mengetahui kebenaran. Pikiran yang bercabang mencoba menghindari kebenaran ini, dan mengatakan 'itu baik' atau 'ini indah',

tetapi jika ada Buddho dalam pikiran, hal-hal semacam itu tidak akan bisa menipu kita lagi, karena kita mengenali pikiran seperti apa adanya. Pikiran tidak dapat lagi menciptakan keadaan mental yang tertutup khayalan, karena ada kesadaran yang jernih bahwa semua keadaan mental yang tertutup semacam itu tidak stabil, tidak sempurna dan merupakan sumber penderitaan bagi yang melekat padanya.

Kemanapun ia pergi, kesadaran selalu mengikuti pikiran Tuccha Pothila. Ia mengamati berbagai macam variasi ciptaan dan percabangan pikiran dengan pengertian. ***la melihat bagaimana pikiran menipu dengan berbagai cara.*** Ia menangkap inti dari latihan dengan melihat bahwa "Pikiran yang ada inilah yang mengamati - inilah yang membawa kita pada kebahagiaan dan penderitaan yang ekstrim dan menyebabkan kita terus berputar-putar pada lingkaran samsara tanpa henti, dengan segala kenikmatan dan penderitaannya. ***Baik dan jahat, semua karena pikiran ini***. "Tuccha Pothila menyadari kebenaran dan menangkap inti dari latihan seperti seseorang yang menangkap ekor kadal. Ia melihat cara kerja pikiran yang diselubungi khayalan.

Pada saat itu, ia melihat bayangan Sang Buddha sehingga Tuccha Pothila semakin bersemangat dan tekun. Dan pada akhirnya ia mencapai tingkat kesucian Arahat.

Karena itu, penting untuk melatih pikiran. Sekarang jika pikiran adalah pikiran itu sendiri, dengan apa kita bisa melatihnya? Dengan terus menerus mempunyai sati dan sampajanna kita akan mampu terus-menerus mengenali

pikiran. **Sati** dan **sampajanna** berada satu langkah diatas pikiran, inilah yang mengetahui tahapan pikiran. Pikiran adalah pikiran. Yang mengenali pikiran adalah **sati** dan **sampajanna**. Ia berada diatas pikiran. Karena **sati** dan **sampajanna** berada diatas pikiran, maka ia dapat menjaga pikiran, mengajar pikiran agar mengetahui mana yang salah dan benar. Pada akhirnya semua kembali pada percabangan pikiran. Jika pikiran terperangkap dalam percabangannya, maka tidak akan ada kesadaran. Akibatnya, latihan akan menjadi sia-sia.

Jadi kita harus melatih pikiran untuk mendengar Dhamma, untuk mengolah Buddho, kesadaran yang bersinar dan jernih, yang berada diatas dan melewati pikiran yang biasa dan mengenali apa yang terjadi dalam pikiran biasa tersebut, inilah sebabnya kita bermeditasi dengan mantra Buddho, sehingga kita bisa mengenali pikiran yang berada di atas pikiran. Amati saja pergerakan pikiran baik atau buruk, sampai menyadari bahwa pikiran hanyalah pikiran, bukan diri, bukan seseorang. Ini disebut cittanupassana, perenungan pikiran. Melihat dengan cara seperti ini kita akan mengerti bahwa pikiran tidak kekal (transient), tidak kekal dan tidak berkonsep diri. Pikiran ini bukan milik kita.

Jadi dapat kita simpulkan demikian: Pikiranlah yang mengenali obyek sensasi; obyek sensasi adalah obyek sensasi, sesuatu yang berbeda dari pikiran; Yang Tahu adalah yang mengenal baik pikiran maupun obyek sensasi sebagaimana adanya. Kita harus terus menerus menggunakan sati untuk membersihkan pikiran. Semua orang mempunyai sati, bahkan

kucingpun punya sati saat akan menangkap tikus. Anjing mempunyai sati saat ia menggonggong pada seseorang. Ini adalah bentuk sati, tetapi bukan sati menurut Dhamma. Semua mempunyai sati, hanya tingkatnya yang berbeda, sama halnya seperti perbedaan pendapat yang terjadi pada waktu mengamati sesuatu. Sama halnya seperti saat saya menyuruh merenungkan tubuh, beberapa orang akan berkata, "Apa yang harus direnungkan pada tubuh? Semua orang dapat melihatnya. Kesa, kita dapat melihatnya; loma, kita juga sudah dapat melihatnya... Rambut, kuku, gigi dan kulit kita telah melihatnya, Jadi apa?"

Begitulah manusia, mereka memang bisa melihat tubuh, tetapi melihat dengan cara yang salah. Mereka tidak melihat dengan menggunakan Buddho, Yang Tahu, Yang Terjaga. Mereka hanya melihat tubuh dengan cara biasa, dengan cara visual. Melihat tubuh dengan cara seperti itu tidak cukup. Jika kita hanya melihat tubuh begitu saja akan timbul masalah. Kalian harus melihat tubuh didalarn tubuh, dengan begitu segala sesuatu akan tampak lebih jelas. Kalau hanya melihat tubuh, kalian akan tertipu olehnya, terpesona oleh penampilan. Karena tidak melihat ketidakkekalan, ketidaksempurnaan, dan Tidak Adanya Diri, maka kamachanda (hawa nafsu) timbul. Kalian menjadi terpesona oleh bentuk, suara, aroma, rasa dan perasaan. Melihat dengan cara begitu adalah melihat dengan mata fisik. Akibatnya kalian mencinta, membenci dan membedakannya menjadi menyenangkan dan tidak menyenangkan.

Sang Buddha mengajarkan bahwa itu tidak cukup. Kalian harus melihat dengan menggunakan "mata batin": melihat tubuh dalam tubuh. Jika kalian benar-benar melihat tubuh... Ugh! Menjijikan, ada barang kemarin hari dan hari ini, semua tercampur baur, tidak dapat dibedakan satu sama lain. Melihat seperti ini lebih jelas dari pada melihat dengan mata fisik. Merenunglah, lihatlah dengan mata batin, dengan mata kebijaksanaan.

Beginilah perbedaan pengertian pada manusia. Beberapa orang tidak mengetahui apa yang harus direnungkan dalam Meditasi, rambut kepala, rambut tubuh, kuku, gigi dan kulit. Mereka berkata telah dapat melihat hal-hal tersebut, tetapi mereka hanya bisa melihatnya dengan mata fisik, dengan "mata gila" yang hanya melihat yang ingin dilihat. Untuk melihat tubuh dalam tubuh, kalian harus melihatnya dengan lebih jelas.

Inilah latihan yang dapat menghilangkan kemelekatan pada Panca Khanda (bentuk, perasaan, persepsi, pikiran dan kesadaran). Menghilangkan kemelekatan adalah menghilangkan penderitaan, karena melekat pada Panca Khanda adalah penyebab penderitaan. jika penderitaan muncul disinilah ia muncul: pada kemelekatan terhadap Panca Khanda, bukan dalam Panca Khanda. Bukan dalam Panca Khanda itu sendiri terletak penderitaan, melainkan pada kemelekatan yang menganggap mereka merupakan milik pribadi... itulah penderitaan.

Jika kalian melihat dengan jelas kebenaran tentang segala sesuatu melalui latihan meditasi, penderitaan akan terlepas, seperti baut. Ketika baut dibuka, ia mundur. Demikian juga pikiran, melepas, mundur dari obsesi terhadap kebaikan dan kejahatan, kepemilikan, pujian dan kedudukan, kebahagiaan dan penderitaan.

Jika kita tidak tahu kebenaran akan segala sesuatu, sama halnya seperti kita mengencangkan baut dan terus mengencangkannya sampai baut tersebut menjadi rusak. Begitu pula bila kita tidak tahu akan kebenaran dan selamanya tidak tahu maka akan membuat kita menderita terhadap apapun dan dalam kondisi bagaimanapun. Jika kita tahu sebagaimana adanya, berarti kita melepaskan baut. Dalam bahasa Dhamma kita menyebutnya: timbulnya nibbida, ketidak-terpesonaan. Kalian akan menjadi bosan terhadap berbagai hal dan meletakkan keterpesonaan. Jika kita melepas dengan cara seperti ini, kita akan menemukan kedamaian.

Terkadang orang saling membunuh karena berbagai masalah. Semua masalah; baik pribadi, keluarga maupun masyarakat, timbul dari satu akar ini, tidak ada yang menang... mereka saling membunuh tetapi pada akhirnya tidak seorangpun mendapatkan manfaat. Saya tidak mengerti mengapa orang terus membunuh tanpa menyadarinya.

Kekuasaan, kepemilikan, kedudukan, pujian, kebahagiaan dan penderitaan... ini adalah Dhamma duniawi, dan Dhamma-Dhamma duniawi ini menelan makhluk

duniawi. Makhluk duniawi diputar oleh Dhamma duniawi: untung dan rugi, kepemilikan dan perampasan, kedudukan dan hilangnya kedudukan, kebahagiaan dan penderitaan. Dhamma-Dhamma semacam ini membuat masalah. Jika anda tidak merenungkan pada sifat alaminya, anda akan menderita. Orang bahkan bunuh diri demi kedudukan, kekayaan, kekuatan. Mengapa? Karena menanggapinya terlalu serius. Mereka mempunyai kedudukan tertentu dan itu masuk kedalam kepala mereka, seperti misalnya menjadi kepala desa. Setelah pengangkatannya ia menjadi 'mabuk kekuasaan'. Jika ada teman lama yang datang berkunjung, ia akan berkata, "Jangan terlalu sering datang, segala sesuatunya sudah tidak sama lagi."

Sang Buddha mengajarkan agar kita mengerti sifat dari kepemilikan, kedudukan, pujian dan kebahagiaan. Terima mereka sewaktu hadir tetapi biarkan saja. Jangan biarkan mereka masuk ke pikiran. Jika anda tidak benar-benar mengerti akan hal-hal seperti itu, anda akan tertipu oleh kekuasaanmu, anak-anakmu dan saudara-saudaramu... oleh segalanya! Jika anda mengerti dengan jelas, anda tahu bahwa mereka semua adalah kondisi yang tidak kekal. Jika anda melekat padanya, mereka menjadi ternoda.

Semua itu akan timbul nantinya, ketika orang lahir, yang ada hanyalah nama dan rupa, hanya itu. Kemudian dalam bisnis kita menambahkan "Tuan Jones", "Nona Smith", atau apapun, ini dilakukan menurut konsesi (kesepakatan). Kemudian ada lagi "Kolonel", "Jendral" dan lain sebagainya. Jika kita tidak benar-benar memahami hal-hal seperti ini, kita

akan berpikir bahwa semua itu nyata dan kita akan membawanya kemana--mana. Kita membawa harta, status, nama dan pangkat kemana-mana. Jika kalian mempunyai kekuasaan kalian dapat berkata... "Tangkap orang ini dan hukum mati, yang itu masukkan penjara"... pangkat memberikan kekuasaan. Kata 'pangkat' inilah pokok dimana kemelekatan mengikat. Segera setelah orang mendapatkan pangkat mereka bertindak dan memberi perintah; benar atau salah, mereka bertindak hanya menurut perasaan hati. Kemungkinan mereka berbuat kesalahan lama, yang menyimpang jauh dan lebih jauh dari jalan benar.

Seseorang yang mengerti Dhamma tidak akan berlaku seperti itu. Baik dan jahat telah ada di dunia ini sejak entah kapan... jika kepemilikan dan kedudukan datang pada anda, biarkanlah mereka menjadi status dan kedudukan, jangan biarkan mereka menjadi identitas anda. Gunakan mereka untuk memenuhi tugas anda dan biarkan saja, Anda harus tetap sama, jika kita telah bermeditasi dalam hal-hal semacam ini, maka apapun yang datang tidak akan bisa memperdayai, kita tidak akan terganggu, terpengaruh, tetap sama, segala sesuatu pada dasarnya hanyalah sama saja.

Beginilah Sang Buddha meminta kita untuk mengerti tentang segala sesuatunya, apapun yang anda terima, pikiran jangan menambah. Mereka mengangkat anda menjadi penasehat kota... "Baik, saya jadi penasehat... tapi saya bukan itu!" Mereka menunjuk anda sebagai kepala kelompok... "Tentu saja, tapi saya bukan itu!" Diangkat sebagai apapun anda... "Ya, tapi saya bukan itu!" Pada akhirnya siapakah kita? Kita semua hanya akan meninggal pada akhirnya. Tidak

menjadi soal mereka mengangkat anda sebagai apa, pada akhirnya semua akan sama saja. Apa yang dapat anda katakan? Jika Anda dapat melihat segala sesuatu dengan cara semacam ini, Anda akan mempunyai ketentraman yang benar dan kekal. Tidak ada yang berubah.

Begitulah yang tidak tertipu. ***Apapun yang datang pada anda semuanya hanyalah kondisi.*** Tidak ada apapun yang dapat membuat pikiran semacam ini menjadi bercabang, membuatnya tamak, berlawanan atau berangan-angan.

Inilah pendukung ajaran Buddha yang benar, walaupun anda menjadi yang didukung (misalnya Sangha) ataupun yang mendukung (masyarakat awam), harap pertimbangkan hal ini dengan seksama. ***Kembangkanlah Sila-Dhamma didalam diri anda, ini adalah cara yang paling tepat untuk mendukung ajaran Buddha.*** Mendukung ajaran Buddha dengan mempersembahkan makanan, tempat berlindung, jubah dan obat-obat juga baik, tetapi persembahan semacam itu hanya akan mencapai lapisan luar ajaran Buddha. Harap jangan lupakan hal ini. Sebatang pohon mempunyai lapisan luar, daging pohon, dan inti pohon, dan bagian-bagian ini saling berhubungan. Inti pohon itu harus bergantung pada daging dan kulit pohon. Kulit pohon tergantung pada inti dan dagingnya. Mereka semua saling bergantung sama seperti ajaran disiplin moral, konsentrasi dan kebijaksanaan. Disiplin moral dalam bentuk pikiran dan perbuatan. Konsentrasi untuk memantapkan pikiran, kebijaksanaan adalah pengertian tentang sifat alami kondisi. Pelajari dan latihlah ini dan anda akan mengerti ajaran Buddha pada jalur yang paling penting.

Jika anda tidak mengerti hal-hal ini, anda akan tertipu oleh kepemilikan, kedudukan, dan pangkat. Tertipu oleh apapun yang anda temui. Mendukung hanya dengan cara eksternal saja, tidak akan menghentikan pertempuran dan pergulatan, dendam dan kebencian, penembakan dan pembunuhan. Jika kita ingin mengurangi hal-hal semacam itu, kita harus merenungkan sifat alami kepemilikan, pangkat, pujian, kebahagiaan dan penderitaan. Kita harus mempertimbangkan hidup kita dan menempatkannya pada jalur ajaran. ***Kita harus merenungkan bahwa semua makhluk di dunia ini adalah bagian dari satu kesatuan. Kita seperti mereka, mereka seperti kita***. Mereka merasakan kebahagiaan dan penderitaan seperti kita juga, jika kita merenungkan dengan cara seperti ini, kedamaian dan pengertian akan muncul. Inilah dasar Ajaran Buddha.

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana *Dhamma* dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda. Semoga *dāna Dhamma* anda dapat berguna bagi mereka.

DhammaCitta